STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 03445

DI TSUKER KRANKHEYT

B. Dubovski

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

די צוקער קראַנקהייט

(דייעביטיז)

אַ פּאָפּולערע ערקלעהרונג וועגען דיזער
ווייט־פאַרשפּרייטער „אידישער" קראַנק־
הייט. מיט טאַבעלען וועגען פאַרשידענע
שפּייזען און דיעטאַס וואָס ווערען געברויכט
אין דער באַהאַנדלונג פון דיזער קראַנקהייט

פון דר. ב. דובאָווסקי

ניו יאָרק, 1922

200

אינהאַלט פאַרצייכנים:

זייט

פאָררעדע — די וויכטיגקייט פון דיזען בוך — — — 3
וואָס די קראַנקהייט איז — — — 5
די אורזאַכע פון צוקער קראַנקהייט — — — 6
די סמנים פון דער קראַנקהייט — — — 9
די באַהאַנדלונג פון דער צוקער קראַנקהייט — — — 11
קען מען זיך אויסהיטען פון צוקער קראַנקהייט? — — — 15
די אויסזיכטען פון קראַנקען — — — 18
ווי לאַנג דאַרף דויערען די באַהאַנדלונג? — — — 21
די שפּייז פראַגע — — — 22
וויפיל דאַרף אַ מענש עסען? — — — 23
דער אונטערשייד צווישען אַ נאָרמאַלען מענשען און אַ דייעבעטיקער 29
איז די צוקער קראַנקהייט היילבאַר? — — — 33
צוקער אין די אורין וואָס איז ניט דייעביטיז — — — 36
געהט די צוקער קראַנקהייט איבער בירושה? — — — 38
גייסטיגע אָנשטרענגונגען פאַר דייעבעטיקער — — — 39
עקסערסייז פאַר דייעבעטיקער — — — 41
דייעביטיז אין שוואַנגערשאַפט — — — 42
פעיק קורס פאַר דייעביטיז — — — 44
די קיור פאַר דייעביטיז — שפּייז — — — 47
דייעבעטישע שפּייזען — — — 50
דייעבעטישע מעהל — — — 54
דיעטאַס פאַר דייעבעטיקער — — — 56
דייעבעטישע ברויט — — — 64
כשרות און דייעבעטיז — — — 66
וועגעטאַריאַניזם און דייעבעטיז — — — 68
צייטווייליגע צוקער קראַנקהייט — — — 69
דר. דזשאָסלינ׳ס מעטאָדע — — — 71
וואָס יעדער דייעבעטיקער דאַרף וויסען — — — 78
וויכטיגע טאַבעלען פאַר דייעבעטיקער — — — 82
די נייעסטע רפואה פאַר ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט — — 85

פ אָ ר ר ע ד ע.

„פאַר יעדען ליידענדען פון דער צוקער קראַנקהייט, וועלכער ווייסט צופיל וועגען זיין קראַנקהייט, זיינען דאָ גיין און גייני־ציג דייעביטיקער, וועלכע ווייסען צו ווענינ״.

אזוי ערקלעהרט דר. דזשאָסלין, איינער פון די טיכטיגסטע זוכער און פאָרשער אויף דעם געביט פון דייעביטיז, אין א פאָר־רעדע צו איינעם פון זיינע ביכער וועגען דער צוקער קראַנקהייט. דיזע מיינונג ווערט באטראַכט אלס א ריכטיגע פון די מעהרסטע דאָקטוירים, וועלכע שטודירען די צוקער קראַנקהייט. דערפאַר טאַקע זיינען דאָ אין ענגליש אזוי פיל פּאָפּולערע ביכער און בראָ־שורען פאַר ליידענדע פון דייעביטיז.

אין אידיש איז אָבער ביז יעצט נאָך ניט ערשינען קיין איינ־ציגער בוך, ביכעל אָדער בראָשורע וואָס זאָל העלפען די ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט פארשטעהן זייער קראַנקהייט און ווי־סען וואָס צו טאָן. די איינציגע אויסנאַהמע איז די סעריע אַר־טיקלען וועגען דייעביטיז, וואָס דער שרייבער פון דיזע צייל‌ען האָט פארעפענטליכט אין „מאָרגען זשורנאַל״ און „אַמעריקאַנער״, און א קאַפּיטעל וועגען דיזער קראַנקהייט פון זעלבען שרייבער אין׳ם „דאָקטאָר־בוך״, וואָס די היברו פּאָבלישינג קאָמפּאַני האָט ארויסגעגעבען.

עס זיינען דאָ קראַנקהייטען וועגען וועלכע עס איז גלייכער דאָס דער ליידענדער זאָל ווייסען וואָס ווייניגער איינצעלהייטען. דייעביטיז איז אָבער ניט איינע פון זיי. וואָס מעהר איינצעל־הייטען דער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט ווייסט וועגען זיין קראַנקהייט, וואָס מעהר ער ווייסט וואָס צו טאָן און ווי זיך צו באַגעהן, וואָס מעהר ער ווייסט וועגען זיין שפּייז און ווי אזוי

צו באַשטימען וויפיל ער מעג עסען, אַלץ לייכטער איז איהם אויפ־צוהאַלטען אין אַ געזונדען צושטאַנד פריי פון איבעריגע צוקער.

אין דעם זיינען איינשטימיג כמעט אַלע דאָקטוירים, וועלכע גיבען זיך אָפּ ספּעציעל מיט קורירען ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט, און אַלע ערנסטע דאָקטוירים וועלכע באַהאַנדלען פיעלע דייעביטיקער. און דערפאַר זיינען ערשינען פילע פּאָפּולערע אָפּהאַנדלונגען וועגען דיזער קראַנקהייט אין ענגליש און אין אַנדערע שפּראַכען.

אָבער, ווי שוין פריהער געזאָגט, איז אין אידיש נאָך אַזא בוך ניטאָ, ווערענד העכער אַ דריטעל פון אַלע ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט זיינען אידען, און ביי אַ גרויסע צאָהל פון זיי איז אידיש די הויפּט שפּראַך. דאָס איז די אורזאַכע פאַר'ן ארויס־געבען דיזען בוך.

דאָס איז אַ שוואַכער פאַרזוך צו באַקענען די ליידענדע פון דייעביטיז מיט דעם כאַראַקטער פון זייער קראַנקהייט, מיט דער שפּייז פראַגע און וויפיל און וואָס פאַר אַ שפּייז זיי דאַרפען עסען.

יעדער ליידענדער פון דייעביטיז און יעדער ווער עס קומט אין נאָהענטע באַריהרונג מיט דיזע קראַנקע וועט עדות זאָגען ווי שטאַרק נויטיג עס איז אַזא בוך.

וואָס די קראַנקהייט איז.

אום צו פאַרשטעהן וואָס די קראַנקהייט „דייעביטיז" איז, דאַרפען מיר פריהער וויסען, אז די גרעסטע טייל פון די שפּייז, וואָס אונזערע קישקעס פאַרדייען, ווערט פאַרוואַנדעלט אין א געוויסען סאָרט צוקער (ניט דער סאָרט צוקער, וואָס מיר געברויכען צו פאַרזיסען אונזער עסענוואַרג). דיזער שפּייז-צוקער ווערט געבראַכט דורך די בלוט-רעהרען, וואָס געפינען זיך אין די קישקעס, צום לעבער. אין'ם לעבער ווערט דער גאַנצער צוקער „פּרעזערווירט", געענדערט אין א נייער פאָרמע, וואָס מען רופט „גלייקאָדזשען" און ווערט געהאַלטען אין סטאָק.

די צעלען פון אונזער קערפּער נויטיגען זיך אין א געוויסע מאָס פון דיזען צוקער אַלס זייער שפּייז. זיי מוזען דיזען שפּייז קריגען אין קליינע פּאָרציעס, ווייל זיי האָבען ניט קיין פּלאַץ, וואו צו באהאַלטען שפּייז אויף שפּעטער. דיזע קליינע פּאָרציעס מוזען די צעלען פון קערפּער קריגען די גאַנצע צייט, טאָג ווי נאַכט, אום צו קענען אָנגעהן מיט זייער ארבייט.

אום צו באַזאָרגען אונזערע צעלען פון קערפּער מיט א שטענדיגען שטראָם פון פרישע שפּייז וואָלט דאַרום נויטיג געווען פאַר אונז צו האַלטען אין איין עסען אַלע פיר און צוואַנציג שטונדען פון מעת לעת. דאָס וואָלט נאַטירליך געשטערט אַלע אַנדערע טעטיגקייטען אונזערע און אויך אונזער שלאָף, עס וואָלט אויך געווען א גרויסע פאַרשווענדעריי פון צייט און ענערגיע.

אום אויסצומיידען די אונאַנגענעהמליכקייט, וואָס דאָס שטענדיגע עסען וואָלט אונז פאַראורזאַכט, האָט דער לעבער א ספּעציעלען מעכאַניזם, וואָס דינט אַלס סקלאַד פאַר שפּייז. די גאַנצע צוקער, וואָס ווערט געשאַפען פון אונזער פאַרדייעטע שפּייז, ווערט פאַרהאַלטען אין לעבער, און דער לעבער שיקט ארויס אין'ם אַל-

נעמיינעם בלוט־שטראָם בלויז אַ קליינע פּאָרציע פון דיזע שפּייז. דאָס בלוט צופיהרט דיזע שפּייז צו אַלע צעלען פון קערפּער און ווען די צעלען פון קערפּער פאַרברויכען די געגעבענע פּאָרציע צו־קער, שיקט דער לעבער ארויס נאָך אַ פּאָרציע. אַזוי האַלט דער לעבער אין איין צושטעלען קליינע פּאָרציעס שפּייז דורך דעם בלוט צו די צעלען פון קערפּער.

עקזאַמענירענדיג דאָס בלוט פון נאָרמאַלע מענשען האָט מען אויסגעפונען, דאָס די מאָס צוקער אין'ם בלוט איז אונטער גע־וועהנליכע אומשטענדען איין טויזענד טייל פון דער מאָס בלוט (איין צעהנטעל פון איין פּראָצענט). דיזע מאָס ווערט שטענדיג אויפגעהאַלטען. אויב די צעלען פאַרברויכען אַ ביסעל צוקער שיקט דער לעבער ארויס פּונקט אַזוי פיל, וויפיל די צעלען פון קערפּער האָבען פאַרברויכט און די מאָס צוקער און'ם בלוט בלייבט די זעלבע.

די נירען, וואָס דינען אַלס „דורכזייערס" פאַר אונזער קערפּער, זיינען אַזוי רעגולירט, דאָס זיי פאַרהאַלטען דאָס איין צעהנטעל פון איין פּראָצענט צוקער און'ם בלוט. אויב אָבער אין'ם בלוט געפינט זיך מעהר ווי דיזע מאָס צוקער זייט זיך די איבעריגע צו־קער דורך די נירען צוזאַמען מיט די אורין.

אין פאַל פון צוקער־קראַנקהייט געפינט זיך אין'ם בלוט צופיל צוקער און אַ טייל פון די צוקער פאַרלאָזט דעם קערפּער מיט די אורין, וואו מען קען דעם צוקער אויסגעפינען דורך געוויסע כעמישע פּראָבעס.

די אורזאַכען פון צוקער־קראַנקהייט.

צופיל צוקער אין'ם בלוט און אַ פאַרלוסט פון צוקער דורך די נירען קען קומען דורך פילע אורזאַכען. אויב איינער עסט צו־פיל קראָכמאַל־שפּייז, צוקער־געבעקס, קענדי (צוקערקעס), טשאָ־קאָלאַד אָדער עהנליכע שפּייז, וואָס ווערט פאַרוואַנדעלט און צו־קער, קען דער לעבער פּשוט ניט פאַרהאַלטען די מאַסע צוקער, וואָס דאָס בלוט ברענגט פון די קישקעס. די שפּייכלער אין'ם לעבער ווערען איבערפילט און דער איבערשוס פון'ם צוקער שווימט ארום פריי אינ'ם בלוט. די פילטערס (דורכזייערס), אין די נירען

זיינען אזוי רעגולירט, דאָס זיי פארהאלטען בלויז איין צעהנטעל פון איין פּראָצענט צוקער אין'ם בלוט. אויב דאָס בלוט ענטהאַלט מעהר צוקער לאָזען די נירען דורך דעם איבערשוס און דער רעזולטאט איז, דאָס דיזער פערזאָן האָט צוקער אין זיין אורין.

אזא צושטאנד איז ניט געפעהרליך און דארף איבערהויפּט ניט באטראכט ווערען פאר צוקער־קראנקהייט. אַלעס וואָס אזא פערזאָן דארף טאָן איז עסען ווייניגער פון די אויבענדערמאָנטע שפּייז און די צוקער וועט פארשווינדען פון זיין אורין.

עס קען אויך פּאַסירען, דאָס דער מעכאַניזם פון לעבער, וואָס דארף פּארוואנדלען די שפּייז, וואָס קומט פון די קישקעס, אין דער פאָרמע „גלייקאָדזשען", אָדער פּרעזערווירטע צוקער, ארבייט ניט ווי געהעריג איז. די מאשינערי איז אויסער אָרדענונג און א גרויס טייל פון די שפּייז־צוקער, אַנשטאָט צו געהן צו די שפּייכלער פון לעבער, געהען פריי דורך דעם לעבער צום אַלגעמיינעם בלוט־שטראָם.

דער רעזולטאט איז, דאָס עס געפינט זיך אינ'ם בלוט צופיל צוקער און מיר האָבען שוין פריהער געזעהן ווי אזוי צו פיל צוקער אינ'ם בלוט גיט אונז צוקער אין דער אורין.

עס קען אויך פּאַסירען, דאָס דער טייל פונ'ם לעבער־מעכאניזם, וואָס דארף צוריק פּארוואַנדלען דעם „גלייקאָדזשען" אין צוקער און עס ארויסשיקען אינ'ם בלוט אין קליינע דאָזעס, בלויז אזוי פיל וויפיל די צעלען פון קערפּער פארברויכען, ווערט אויסער אָרדנונג. דיזער מעכאניזם פאנגט אָן צו ארבייטען צו שנעל און, ניט ווארטענדיג ביז די צעלען פון קערפּער וועלען פארברויכען דעם צוקער, האַלט דיזער מעכאניזם אין איין ארויסשיקען צוקער צו דעם בלוט. דער רעזולטאט איז, אז דאָס בלוט ענטהאַלט צופיל צוקער און דער איבערשוס פון צוקער פארלאָזט דעם קערפּער דורך די נירען.

ווי אזוי און דורך וועמען דיזער וויכטיגער מעכאניזם פון לעבער ווערט רעגולירט ווייסען מיר נאָך ניט. און דארום טאקע ווייסען מיר אויך ניט די אמת'ע אורזאכע פון „דייעביטיז" (צוקער־קראנקהייט), ביי מאנכע מענשען און חיות, וואָס זיינען געשטאָרבען פון צוקער־קראנקהייט, האָט מען באמערקט,

דאָס געוויסע טיילען פון זייערע „פּענקריעס״ (אַ דריזע, וואָס געפינט זיך הינטער דעם מאָגען און פּראָדוצירט געוויסע זאַפטען, וואָס העלפען פאַרדייען די שפּייז אין די קישקעס) זיינען אויסער אָרדנונג, און מען דענקט דארום, דאָס דיזע טיילען פון דער „פּענקריעס״ רעגולירען דעם צוקער־קאָנטראָלירענדען מעכאַניזם פון לעבער און זיי האָבען אויך צו טאָן מיט פאַראורזאַכען די צוקער־קראַנקהייט. אָבער ניט אין אַלע פעלע פון צוקער־קראַנקהייט האָט מען באַמערקט דיזע ענדערונגען.

עקספּערימענטירענדיג מיט פאַרשידענע חיות האָט מען באַמערקט, דאָס, ווען מען פאַראורזאַכט אַ וואונד אויף אַ געוויסען פּלאַץ אין מארך, באַווייזט זיך צוקער אין דער אורין פון דיזער חיה. עס איז דארום גאַנץ מעגליך, דאָס דיזע טייל פון מארך קאָנטראָלירט דעם לעבער־מעכאַניזם, וואָס רעגולירט די מאָס צוקער אינ׳ם בלוט.

ניט וויסענדיג גענוי ווי אַזוי דער צוקער־רעגולירענדער מעכאַניזם פון לעבער ווערט קאָנטראָלירט איז אונז אונמעגליך צו זאָגען וואָס פאַראורזאַכט די צוקער־קראַנקהייט. עס איז מעגליך, דאָס אין יעדען פאַל פון דער קראַנקהייט איז די אונאָרדנונג אין קערפּער די זעלבע, עס איז אויך מעגליך, דאָס זי איז אין יעדען פאַל אַ גאַנץ אַנדערע.

עס איז דאָ נאָך איין פאָרמע פון צוקער־קראַנקהייט און דיזע איז די ערנסטסטע און אויך די געפעהרליכסטע.

אין דיזער פאָרמע פון דער קראַנקהייט זיינען די צעלען פון קערפּער ניט אומשטאַנדע צו פאַרברויכען די צוקער, וואָס דאָס בלוט ברייננגט צו זיי. די קערפּער־צעלען האָבען דורך אַ געוויסער אורזאַכע פאַרלאָרען די פעהיגקייטען צו פאַרברויכען די צוקער. די צוקער פאַרבלייבט אין בלוט און פאַרלאָזט נאַכהער דעם קערפּער דורך די אורין.

די גרויסע געפאַהר פון דיזער פאָרמע פון די צוקער־קראַנקהייט באַשטעהט אין דעם, וואָס די צעלען ווערען פּשוט פאַרהונגערט פון ניט קריגען זייערע נויטיגע שפּייז און דאָס געזונד פון דעם „דייעבעטיקער״ געהט שנעל צו גרונד.

די סימנים פון דער קראנקהייט.

געוועהנליך איז עס א געפאהר צו שרייבען וועגען סימנים פון געוויסע קראנקהייטען. עס זיינען דא געוויסע מענשען, רופט זיי שוואכזיניגע, אויב איהר ווילט, וואס לאזען זיך לייכט באַאיינפלוסען פון דעם, וואס זיי לעזען, און אויב זיי פיהלען זיך עטוואס ניט מיט אלעמען וועלען זיי זיכער ענטדעקען אין זיך כמעט יעדען סימפטאם פון יעדע קראנקהייט, וועגען וועלכע זיי הערען.

אין דיזען פאל איז אבער די געפאהר ניט אזוי גרויס. די צוקער־קראנקהייט גיט אזעלכע דייטליכע, אונצווייפעלהאפטע סימנים, דאס עס איז זעהר לייכט אין איינינע מינוטען צייט אויסצוגעפינען צו דער מענש ליידעט פון דיזער קראנקהייט אדער ניט. אויב עמיצער דענקט, דאס ער ליידעט פון „דייעביטיז" דארף ער בלויז לאזען זיין אורין עקזאמינירען און ער קען זיך גאנץ שנעל איבערצייגען צו זיין פארדאכט איז א ריכטיגער אדער ניט.

מיר פיהלען זיך דארום גאנץ פריי צו באשרייבען די סימנים פון דער צוקער־קראנקהייט ניט מורא האבענדיג, דאס מיר וועלען מיט דיזער באשרייבונג דערלפען עמיצען זיך איינריידען, דאס ער ליידעט פון דיזער קראנקהייט.

די צוקער־קראנקהייט איז אין די מעהרסטע פעלע א כראנישע קראנקהייט. עס זיינען אבער אויך דא איינינע פעלע, וואו די קראנקהייט פראגרעסירט גאנץ שנעל, ספעציעל איז עס דער פאל, ווען די קראנקהייט גרייפט אן יונגע מענשען. דער גאנג פון דער קראנקהייט איז דאן זעהר א שנעלע און איז אין די מעהרסטע פעלע טויטליך פאר איהרע קרבנות.

די צוקער־קראנקהייט פאנגט זיך געוועהנליך אן מיט אזוי ווייניג סימנים, דאס דער פערזאן באמערקט גאר ניט, דאס ער איז קראנק. זי פאר'גנב'עט זיך אזוי שטיל און שאפט די ערשטע צייט אזוי ווייניג שאדען דעם קערפער, דאס אפטמאל ענט־

דעקט מען בלויז דורך א צופאל, דאָס דער פערזאָן ליידעט פון דער צוקער־קראַנקהייט.

דאָס ערשטע, וואָס דער קראַנקער באַמערקט, איז, דאָס עס דורשט איהם. ער טרינקט דאַכט זיך מעהר וואסער ווי געוועהנליך. אָבער טראַץ דעם, וואָס ער טרינקט אָפט און פיל, פיהלט ער דאָך שטענדיג דורשטיג, און די מאָס וואסער, וואָס ער טרינקט אויס א טאָג, איז זעהר גרויס.

אין דער זעלבער צייט באַמערקט ער, דאָס זיין קערפער גיט אויך ארויס זעהר פיל וואסער דורך זיינע נירען. וואָס מעהר ער טרינקט אלץ מעהר אורין גיט ער ארויס פון זיך. פאר די מעהרסטע מענשען איז עס אָבער ניט זעהר אויפפאלענד. עס שיינט צו זיין נאַטירליך דאָס וואָס מעהר איינער טרינקט אלץ מעהר אורין זאָל פארלאָזען זיין קערפער.

אויב דער קראַנקער איז א פערזאָן, וואָס באָאָבאַכט זיך זעלבסט, באַמערקט ער, דאָס טראָץ דעם, וואָס ער טרינקט פיל וואסער אין איהם אין מויל שטענדיג טרוקען, רויט און ווי פארגלעזט און אין זיין מויל געפינט זיך ווייניג סלינע. אזא פערזאָן וועט אויך באַמערקען, דאָס זיין הויט איז טרוקען און ניט גלאַט און דאָס זיין הויט שוויצט זעהר זעלטען.

צוזאַמען מיט'ן דורשט ענטוויקעלט זיך אויך ביי דעם, וואָס ליידעט פון דער צוקער־קראַנקהייט, א וואָלפישער אפעטיט. ער עסט מעהר ווי געוועהנליך און טראָץ דעם, וואָס ער עסט א סך איז ער שטענדיג הונגעריג.

נאָרמאַלע מענשען ווערען פעט, ווען זיי עסען א סך. אָבער די, וואָס ליידען פון צוקער־קראַנקהייט, פארלירען געוויכט און ווערען אויסגעדאַרט, ניט אַכטענדיג דערויף, וואָס זיי עסען פיל.

די מעהרסטע דייעבעטיקער פארדייען גוט זייער שפייז און אין אָנפאַנג פון זייער קראַנקהייט ליידען זיי ניט פון פארשטאָפונג. ערשט שפּעטער, ווען די קראַנקהייט האָט זיך שוין גאַנץ שטאַרק ענטוויקעלט, פאַנגען מאַנכע פון זיי אָן צו ליידען פון פאַרשטאָפּונג.

אָפטמאָל ליידען די, וואָס האָבען די צוקער־קראַנקהייט, פון א שטאַרקע הויט־בייסעניש און אין מאַנכע פעלע איז די הויט־

בייסעניש די ערשטע אַנצוהערעניש, וואָס דער קראַנקער קריגט, דאָס עטוואָס אין זיין קערפּער איז ניט ווי עס דאַרף צו זיין.

דער זיכערסטער סימן פון דער צוקער־קראַנקהייט איז אָבער דאָס געפינען פון צוקער אין דער אורין פון׳ם קראַנקען. דורך אַ כעמישער פּראָבע קען מען גאַנץ לייכט און שנעל אויסגעפינען צו עס געפינט זיך צוקער אין דער אורין אָדער ניט. אויב עס געפינט זיך ניט קיין צוקער אין דער אורין און קיין צופיל צוקער אינ׳ם בלוט פון אַ מענשען, וועלכער עסט קראַכמאַל־שפּייז, ליידט דיזער פּערזאָן ניט פון דער צוקער־קראַנקהייט, ניט אַכטענדיג אויף דעם וועלכע פון די אויבענדערמאָנטע סימנים ער זאָל ניט האָבען.

די באַהאַנדלונג פון דער צוקער־קראַנקהייט.

אום אויסצומיידען מיספאַרשטענדעניסע, וועלען מיר גלייך אין אָנפאַנג ערקלעהרען דאָס יעדער ליידענדער פון דער צוקער־קראַנקהייט דאַרף שטעהן אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, אויב מעגליך דאַרף ער זיך געפינען אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, וועלכער האָט אַ גענוגענדע ערפאַהרונג אין דער באַהאַנדלונג פון דער צוקער־קראַנקהייט. דער דייעבעטיקער זעלבסט קען ניט זיך אַליין קורירען, סיידען ער מאַכט אַ ספּעציעלען שטודיום פון זיין קראַנקהייט און וועגען די שפּייז וואָס ער מעג אָדער טאָר ניט עסען.

מיר דענקען אָבער דאָס יעדער אינטעליגענטער ליידענדער פון דער צוקער־קראַנקהייט דאַרף פאַרשטעהן די באַהאַנדלונג וואָס ער קריגט אָדער דאַרף קריגען, און די אורזאַך ווארום מען הייסט איהם עסען געוויסע שפּייזען און ניט אַנדערע.

אַט דערפאַר האַלטען מיר פאַר ראַטזאַם צו באַקענען דייעבעטיקער מיט די הויפּט־שטריכען פון דער מאָדערנער באַהאַנדלונג פון זייער קראַנקהייט.

אין אַלגעמיין איז דער סיסטעם פון באַהאַנדלונג צוקער ליידענדע דערזעלבער איבעראַל, נאָר ער ווערט מאָדיפיצירט אין יעדען פאַל באַזונדער, און אויך ווערט ער עטוואָס געענדערט פון פאַרשיידענע דאָקטוירים לויט זייערע אייגענע ערפאַהרונגען מיט ליידענדע פון דער צוקער־קראַנקהייט.

די הויפט־שטריכען פון דיזען סיסטעם פון באהאנדלונג זיינען ווי פאָלגט:

1. צוערשט געפינט מען אוים וויפיל צוקער דער קראַנקער פארלירט דורך זיין אורין אין פארלויף פון פיר און צוואַנציג שטונדען, ווי אויך וויפיל צוקער ער האָט אין זיין בלוט.

2. דער צווייטער שריט איז צו באפרייען דעם קערפער פון דעם דייעבעטיקער פון די איבעריגע צוקער. דאָס ווערט געטאָן דורך פאסטען, אָדער טיילווייז פאסטען. מאַנכע דאָקטוירים, וועלכע פאָלגען נאָך די לעהרע פון דר. דזשאָסלין, גרייטען צו זייער פאציענט צום פאסטען. צוערשט נעמען זיי פון זיין שפייז די פעטס, נאכדער די פראָטעין, נאכהער פארקלענערען זיי די מאָס קראָכמאל אין זיין שפייז, און ערשט דאַן ערלויבען זיי איהם צו פאסטען.

דאָס איז נויטיג ספּעציעל אין אזעלכע קראַנקע, וועלכע ליי־דען שוין אַ לאַנגע צייט פון דער צוקער קראַנקהייט, אזעלכע וועלכע זיינען צו פעט, אָדער אזעלכע וועלכע האָבען „אסעטאָן" אין זייער אורין.

דאָס פאסטען דויערט פון איין ביז פיר טעג. עס ווענדעט זיך אָן דעם, ווי שנעל דער קערפער ווערט באפרייט פון די צוקער. אין פארלויף פון דיזע פאסט־טעג מעג דער קראַנקער טרינקען פיל וואסער, קאַפע, אָהן מילך און אָהן צוקער, אָדער ריינע פליי־שיגע זופּ.

ווען די אורין איז פאר פיר און צוואַנציג שטונדען פריי פון צוקער גיט מען דעם קראַנקען אַ געוויסע מאָס קראָכמאל שפייז אין דער פאָרמע פון וועדזשעטייבעלס (גרינצייג) און געוויסע פרוכט. דיזע מאָס קראָכמאל־שפייז דאַלט מען אין איין פאר־גרעסערען ביז עס באווייזט זיך נאָך אמאָל צוקער אין די אורין (די אורין אונטערזוכט מען יעדען טאָג) דאָס צייגט, אז מען האָט שוין איבערגעכאפּט די מאָס, און דער קראַנקער פאסט אַ טאָג זיך צו באפרייען פון די צוקער.

דורך דיזער פראָצעדור באשטימט מען וויפיל קראָכמאל דער קערפער פון קראַנקען קען פארברויכען און וויפיל מען מעג איהם געבען.

דאן פאנגט מען אן איהם צו געבען אייער, פיש און מאָגערע פלייש אָדער עוף, צו באשטימען וויפיל פראָטעין ער קען פארנעהמען. מען פאנגט אן מיט א פערטעל פונט פיש, נאכהער מיט אייניגע אייער, נאכהער מיט פלייש, ביז דער קראנקער קריגט אונגעפעהר איין גראם פראָטעין פאר יעדע קילאָגראם געוויכט פון זיין קערפער (א קילאָגראם א ז 2 מיט א פינפטעל פונט). דאן ערשט פאנגט מען אן צו געבען דעם קראנקען פעטס אין דער פאָרמע פון פוטער, אָיל, א. ז. וו. ביסלעכווייז, ביז ער קריגט אונגעפעהר 30 קאלאָריס פעטס פאר יעדע קילאָגראם געוויכט פון קערפער. (איין גראם פעטס שאפט 9 קאלאָריס היץ ענערגיע).

די אידעע פון געבען דעם דייעבעטיקער פריהער קראכמאל שפייז און ערשט צולעצט פעטס איז כדי צו צווינגען דעם קערפער צו פארברויכען אזוי פיל קראָכמאל־שפייז ווי נאָר מעגליך איידער ער קריגט אנדערע שפייזען.

דורך אזא פראָגראם פארלירט דער קערפער פ נ׳ם קראנקען עטוואס געוויכט אָבער עס איז פ ל בעסער פאר׳ן ליידענדען פ ן דער צוקער־קראנקהייט צו וועגען וויניגער איידער מעהר ווי דער דורכשניטליכער מענש פון זעלבען עלטער און הויך וועגט.

אין פארלויף פון דער באהאנדלונג ווערט יעדען טאָג אונטערזוכט די אורין און גאנץ אָפט ווערט אונטערזוכט דאָס בלוט. אויב עס ציינט זיך צופיל צוקער אינ׳ם בלוט אָדער צוקער אין די אורין דארף דער קראנקער פאסטען א טאָג אום זיך צו באפרייען פון דיזער צוקער.

עס שאדעט אויך ניט, דאָס אויך נאכער, ווען דער דייעבעטיקער איז שוין אויף זיין שטענדיגער דיעטא, דאָס הייסט, ווען ער ווייסט שוין וויפיל ער מעג עסען און וואָס פאר א שפייזען ער מעג עסען, זאָל ער פון צייט צו צייט לעבען איין טאָג בלויז אויף וועדזשעטייבעלס אום צו געבען א געלעגענהייט זיין קערפער זיך אָפצורוהען פון צוקער.

אָט דאָס איז אין אלגעמיינע שטריכען די באהאנדלונג פון אן איינפאכען, ניט קאָמפליצירטען פאל פון דער צוקער־קראנק־

היים. אזעלכע קראַנקע, וואָס האָבען „אסעטאָן" אין זייער אורין דאַרפען באַהאַנדעלט ווערען אויף אַ גאַנץ באַזונדער אופן.

„אסעטאָן" אין די אורין איז אַ זעהר ערנסטע קאָמפּליקאַציע אין אַ פאַל פון דער צוקער־קראַנקהייט. „אסעטאָן" קומט געוועהנליך אין אַזאַ פאַל ווען דער קערפּער פאַרברויכט צו ווייניג קראָכמאַל־שפּייז. עס איז דאַרום אָפט נויטיג אין אַזאַ פאַל צו געבען דעם קראַנקען קראָכמאַל־שפּייז, זאָגאַר ווען עס פאַרגרעסערט זיך די מאָס צוקער אין זיין אורין, אבי די „אסעטאָן" זאָל פאַרשווינדען.

און רעדענדיג וועגען די צוקער אין די אורין איז נויטיג צו באַמערקען, דאָס ניט אַלע מאָל איז די מאָס צוקער אין די אורין אַ גענויע אָנצייגע וועגען דעם צושטאַנד פון קראַנקען. עס זיינען דאָ פעלע, אין וועלכע די נירען זיינען עטוואָס באַשעדיגט אויף אַזאַ אופן, דאָס זיי לאָזען ניט דורך די צוקער פונ'ם בלוט. געוועהנליך דאַרפען די נירען פאַרהאַלטען ארום איין צענטעל פון איין פּראָצענט צוקער אינ'ם בלוט. אויב עס זאַמעלט זיך אָן אינ'ם בלוט מעהר ווי דיזע מאָס צוקער ווערט אן איבערשוועמונג און אַ טייל פון דיזע צוקער געהט דורך די נירען. עס פּאַסירט אָבער אויך, דאָס די נירען לאָזען ניט דורך די צוקער, אָבוואָהל אינ'ם בלוט זאַמעלט זיך אָן אַ גרויסע מאָס איבעריגע צוקער. אין אַזאַ פאַל קען מען פון אונטערזוכען די אורין אַליין ניט וויסען. מען מוז אויך אונטערזוכען דאָס בלוט פאַר דער מאָס צוקער וואָס עס ענטהאַלט.

אין דער מאָדערנער באַהאַנדלונג פון דער צוקער קראַנקהייט אורטיילט מען דעם פּראָגרעס פון קראַנקען מעהר לויט דער מאָס צוקער אינ'ם בלוט ווי אין די אורין.

מיר וועלען נאָך אַמאָל ווידערהאָלען, דאָס יעדער ליידענדער פון דער צוקער־קראַנקהייט דאַרף שטעהן אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר. אַ באַקאַנטשאַפט מיט דעם אַלגעמיינעם פּלאַן פון דער באַהאַנדלונג דאַרף מאַכען מעגליכער פאַר איהם צו פאָלגען די פאַרשריפטען פון דאָקטאָר. דאָס איז אָבער אויף קיין פאַל ניט גענוג אַ קראַנקער זאָל זיך קענען אַליין באַהאַנדלען.

קען מען זיך אויסהיטען פון צוקער־קראנקהייט?

קען מען זיך אויסהיטען פון קריגען די צוקער־קראנקהייט? דאס איז אן ערנסטע פראגע, ספעציעל פאר די, אין וועמעס פאמיליעס איינער אדער מעהר מיטגלידער ליידעט פון דיזער קראנקהייט.

די צאהל ליידענדע פון דער צוקער קראנקהייט ווערט וואס אמאל גרעסער. טיילוויז קומט עס דערפון, וואס מיר קענען יעצט לייכטער און שנעלער דערקענען א פאל פון דער צוקער־קראנקהייט און מיר געפינען שנעל אויס אזעלכע קראנקע, ווע־רענד אמאל פלעגט עס זיין ניט אזוי לייכט און דארום פלעגט מען ניט אלע צוקער־ליידענדע אזוי שנעל אויסגעפינען. טייל־וויז קומט עס אויך דערפון, וואס דער שטורם און דראנג פון דעם היינטיגען אנגעשטריינגטען סארט לעבען מאכט פון פילע גרענעץ פעלע, דאס הייסט, אזעלכע, וואס שטעהן אויפ'ן שוועל פון קריגען די צוקער־קראנקהייט, גאנצע דייעבעטיקער.

פילע פון דיזע קראנקע קריגען זייער קראנקהייט ערשט אין זייערע מיטעלע יאהרען. פרעגט זיך א פראגע צו איז ניט גע־ווען א צייט מיט איניגע יאהרען צוריק איידער די צוקער־קראנק־הייט האט זיך באוויזען אין זייער אורין, ווען דיזע מענשען זיינען געווען גענייגט צו קריגען די קראנקהייט? צו איז ניט געווען א צייט איידער די קראנקהייט האט זיך באוויזען, ווען מען וואלט געווען געקאנט ענטדעקען א נייגונג אין דיזע מענשען צו דער קראנקהייט און עס דאן באצייטענס פארהיטען?

ספעציעל פרעגען דאס נאהענטע קרובים פון דייעבעטיקער. זיי זיינען ענגסטליך אויסצוגעפינען צו קען מען ניט אין זיי ענטדעקען א נייגונג צו דייעביטיז, און אויב יא, צו קען מען זיי פארהיטען זיי זאלען שפעטער ניט קריגען די קראנקהייט.

אין דער לעצטער צייט איז יא אויסגעארבייט געווארען א מעטאדע דורך וועלכע מען קען באשטימען צו א מענש איז גע־נייגט צו קריגען די צוקער־קראנקהייט. אבער אום צו פאר־שטעהן ווי אזוי דאס ווערט געטאן, איז נויטיג צו וויסען פאל־גענדעס:

די אמת׳ע אורזאַך פון דער צוקער־קראַנקהייט ווייסט מען נאָך ניט. עקספּערימענטירענדיג מיט הינט האָט מען אויסגע־פונען, דאָס, ווען מען שניידט אוים א טייל פון דעם הונט׳ס „פּענקריעז״, (אזא דריזע, וואָס געפינט זיך הונטער דעם מאָגען, און ארבייט אוים א זאַפט, וואָס העלפט צו פאַרדייהען די שפּייז) קריגט דער הונט די צוקער־קראַנקהייט. העכסט וואהרשיינליך איז א קראַנקהייט אין דער פּענקריעז איינע פון די הויפּט־אור־זאַכען וואָס פיהרען צו דער צוקער־קראַנקהייט, אָבער ביז איצט איז נאָך ניט געלונגען אויסצוגעפינען אַלע אורזאַכען וואָס שאַ־פען קראַנקהייטען אין דער פּענקריעז, און וועלכע פיהרען, סוף כל סוף, צו דער צוקער־קראַנקהייט.

אין פיזיאַטריק אינסטיטוט זיינען געמאַכט געוואָרען פילע בלוט אונטערזוכונגען פון מענשען, וועלכע האָבען געליטען פון אַנדערע קראַנקהייטען און זיינען געווען נאָרמאַל, אויף וויפיל עס אַנבאַלאַנגט דער צוקער־קראַנקהייט, ווי אויך פון פריינד און קרובים פון דייעבעטיקער, און דער רעזולטאַט פון דיזע אונטער־זוכונגען האָט ארויסגעבראַכט פאָלגענדע פאַקטען:

ווען מען גיט א נאָרמאַלען מענשען הונדערט גראַם צוקער שטייגט די מאָס צוקער אין זיין בלוט. אָבער דאָס דויערט בלויז א קורצע צייט, און אין אומגעפעהר א שטונדע נאָכדעם, ווי ער קריגט די צוקער, ענטהאַלט זיין בלוט צוריק די נאָרמאַלע מאָס צוקער, וואָס ער האָט געהאַט איידער דעם באַטרעפענדער פערזאָן האָט אויסגעטרונקען די הונדערט גראַם צוקער אין וואַסער.

אָבער אין פילע נאָהענטע קרובים פון דייעבעטיקער, האָט די העכערונג פון די מאָס צוקער אין זייער בלוט אָנגעהאַלטען איינינע שטונדען צייט. דאָס צייגט, אז זיי האָבען ניט געקענט פאַרברויכען די הונדערט גראַם צוקער אַזוי שנעל, ווי די נאָרמאַלע מענשען.

אַזעלכע מענשען קען מען באַטראַכטען אַלס „באָרדער־ליין־קייסעס״, דאָס הייסט, אַזעלכע, וועלכע זיינען גענייגט צו קריגען די קראַנקהייט און פילע פון דיזע מענשען וועלען זי העכסט וואהרשיינליך קריגען מיט דער צייט.

דורך דיזע פראבעס איז פיליכט מעגליך צו ערקלערען ווי עס קומט, דאס אין איין פאמיליע זאל איין מיטגליד ליידען פון דער צוקער־קראנקהייט און די אנדערע ניט. אדער ווי עס פאסירט אמאל, א ברודער פון א דייעבעטיקער קריגט אויך די קראנקהייט מיט יאהרען שפעטער. א גענויע אונטערזוכונג וואלט פיליכט איבערצייגט דאס אלע, אדער די מעהרסטע מיט־גלידער פון דער זעלבער פאמיליע האבען א נייגונג צו קריגען די קראנקהייט, נאר דער, וועלכער היט זיך ניט אפ מיט'ן עסען, עסט מעהר וויפיל זיין קערפער קען פארברויכען, אדער געוויסע קראנק־הייטען פארקלענערען זיין פעהיגקייט צו פארברויכען צוקער, דער קריגט די צוקער קראנקהייט, וועהרענד די אנדערע, וועלכע לעבען אין גינסטיגערע אומשטענדען, בלייבען געזונט צו דער קראנק־הייט, אבער זיי קריגען זי ניט.

די פראבע צו באשטימען אויב איינער איז גענייגט צו קריי־גען די צוקער־קראנקהייט ווערט געמאכט אויף פאלגענדען אופן:

צוערשט עקזאמינירט מען דאס בלוט פון דעם באטרעפענדען פערזאן בעפאר ער עסט ברעקפעסט, אום אויסצוגעפינען וויפיל צוקער זיין בלוט ענטהאלט אין א נארמאלען צושטאנד. נאכ־הער גיט מען איהם אויסטרינקען א גלאז וואסער אדער לעמאנעיד, אין וועלכע מען האט אויפגעלעזט הונדערט גראם צוקער (דריי מיט א דריטעל אונצעס). אין א האלבע שטונדע ארום אונ־אונטערזוכט מען זיין בלוט צו באשטימען וויפיל צוקער עס ענט־האלט. אין א שטונדע ארום אונטערזוכט מען נאך אמאל זיין בלוט, אין צוויי שטונדען ארום נאך אמאל, אין דריי שטונדען ארום נאך אמאל און ווען נויטיג, אין פיר שטונדען ארום ווידער אמאל.

ווי שוין פריהער ערקלערט. אויב דער מענש האט קיין נייגונג צו דער צוקער־קראנקהייט וועט די מאס צוקער אין זיין בלוט זיין פארגרעסערט אין א האלבע שטונדע נאכ'ן אויס־טרינקען די צוקערוואסער. אבער אין די סעמפעלס בלוט פון צוויי און דריי שטונדען ארום וועט די מאס צוקער זיין נארמאל. אויב די העכערונג אין דער מאס צוקער אינ'ם בלוט האלט אן אייניגע שטונדען האט מען א רעכט צו פארדעכטיגען דאס אז

מענש איז גענייגט צו קריגען די צוקער־קראנקהייט, און מען דארף איהם באהאנדלען ווי א מעגליכען דייעבעטיקער.

אזעלכע פּראָבעס איז ראטהזאם צו מאכען אין נאָהענטע קרובים פון דייעבעטיקער, אין מענשען וועלכע זיינען צו פעט און טוען וועניג פיזישע ארבייט, און ספּעציעל אין אזעלכע פעטע מענשען וועלכע האָבען נאָהענטע קרובים דייעבעטיקער.

ווען אזעלכע פּראָבעס וועלען געברויכט ווערען גאנץ אָפט וועט מעגליך זיין צו פארהיטען פיעלע מענשען פון קריגען די צוקער־קראנקהייט, דורך ענטדעקען באצייטענס די נייגונג צו דיזער קראנקהייט, און פארקלענערען די מאָס קראָכמאַל שפּייז וואָס דיזע מענשען עסען. ווי אויך דורך טרייען אויס־געפינען די פיזישע פעהלערען וואָס מאכען דיזען מענשען גענייגט צו דייעביטיז און דיזע אורזאכען באזייטיגען.

די אויסזיכטען פון קראנקען.

וואָס אינגער עס איז דער קראנקער, ווען ער פאנגט אָן צו ליידען פון דיזער קראנקהייט, אלץ שוואכער זיינען זיינע אויס־זיכטען געזונד צו ווערען. ביי יונגע קינדער פּראָגרעסירט די קראנקהייט זעהר שנעל און איז זעהר געפעהרליך. דאָס קינד שטארבט אין איינגע וואָכען אָדער מאָנאטען נאָך דעם, ווי עס איז קראנק געוואָרען. ביי עלטערע מענשען, ספּעציעל די, וואָס זיינען שוין אריבער מיטעלע יאָהרען, קען די קראנקהייט דויערען פיעלע יאָהרען און ניט פעראורזאכען קיין ערנסטע אונאנגע־נעהמליכקייטען.

פאר מאָגערע מענשען איז די קראנקהייט פיעל ערנסטער ווי פאר פעטע, ווייל די מאָגערע קענען זיך ניט ערלויבען צו רעדוצירען זייער קערפּער דורך וועניגער שפּייז, ווי פעטע מענשען קענען עס טאָן. די פעטע מענשען האָבען א גרויסען רעזערוו־סטאָק שפּייז אין זייער אייגענעם קערפּער אויף צו פערברויכען אין זייער נויטפאַל, וועהרענד מאָגערע מענשען האָבען עס ניט און זיי ווערען דארום שנעלער אויסגעצערט.

די גרעסטע געפאהר פאר דעם, וואָס ליידעט פון דער צוקער־קראנקהייט, איז צו קריגען „דייעבעטיק קאָמא", א סאָרט

לעטארגיע, וואָס איז כאַראַקטעריסטיש פאַר דיזער קראַנקהייט. דער פערדייאונגס־מעכאַניזם פון דעם, וואָס ליידעט א לאַנגע צייט פון דער צוקער־קראַנקהייט, קען ניט גוט פערדייען די פעטס פון די שפייז, וואָס ער עסט. געוויסע עסידס פאָרמירען זיך דאָן אין זיין קערפּער און, ווען דיזע האָבען זיך אָנגעזאַמעלט אין א גענוגענדע מאָס, ווערט דער קראַנקער פּלוצלינג אַטאַקירט, ער פאַלט אריין ווי אין א לעטארגישען שלאָף, עס פעהלט איהם אוים אָטעם און דער קראַנקער געהט אוים, אָפטמאָל, אין 24 שטונדען צייט.

דיזע אַטאַקע קען פאָרקומען אויף פאַרשיידענע אופנים. אין מאַנכע פעלע קומט דיזע אַטאַקע פּלוצלינג. דער קראַנקער קען זיך אַמאָל אויפכאַפּען אין מיטען נאַכט און דערפיהלען ווי עס שטיקט איהם. ער קען קוים דעם אָטעם אָפּכאַפּען. בּיסלעכווייז פארלירט ער זיין באַוואוסטזיין, זיין פּולס ווערט שוואַכער און שוואַכער און דער מענש געהט לאַנגזאַם אוים. אין אַנדערע פעלע ליידעט דער קראַנקער פריהער פון א שטאַרקען קאָפּ־וועהטאָג. ער פיהלט זיך ווי באַטרונקען, ער וואַקעלט זיך ביים געהן און לאַנגזאַם פאַרזינקט ער ווי אין א לעטארגישען שלאָף, פון וועלכען זעהר ווענינ מענשען כאַפּען זיך אויף.

עס זיינען אויך דאָ פעלע, וואו דיזע אַטאַקע קומט נאָך א שטאַרקע אָנשטרענגונג. דער קראַנקער דערפיהלט זיך פּלוצלינג זעהר שוואַך, פאַר די אויגען פאַנגט איהם אָן צו שווינדלען און ער פיהלט ווי צו חלש'ען. די הענד און פיס ווערען איהם קאַלט און בּלוי. ער פאַנגט אָן צו אָטעמען זעהר שנעל, און אין אייניגע שטונדען ארום איז ער טויט.

ווען דער דאָקטאָר, וואָס בּאַהאַנדעלט א קראַנקען פון דער צוקער־קראַנקהייט, דערקענט, אז דיזע אַטאַקע האַלט אין אָנקומען, ווענדעט ער אָן פארצווייפעלטע מיטלען צו פאַרהיטען, אז זי זאָל זיך ניט ענטוויקלען, אָבער ניט אַלע מאָל געלינגט עס איהם.

דער קערפּער פון איינעם, וואָס ליידעט פון דער צוקער־קראַקהייט, ווערט זעהר שלעכט גענעהרט און דער רעזולטאַט

איז, דאָס די ווידערשטאַנדס־קראַפט פון דיזען קערפּער איז א שוואַכע.

דאָס פיהרט דערצו, דאָס וואונדען, וואָס פאַרהיילען זיך זעהר שנעל ביי א נאָרמאַלען מענשען, פאַרהיילען זיך זעהר לאַנגזאַם ביי דייעבעטיקער. צוליב דעם שוואַכען ווידערשטאַנד פון זיין קערפּער ליידען אויך דיזע קראַנקע זעהר פיעל פון געשווירען. עקזימא טרעפט מען ביי פיעלע דייעבעטיקער און מאַנכע פון זיי ליידען פון א שטאַרקע בייסעניש אין פאַר־שיידענע טיילען פון זייער קערפּער. „געגרין" (דאָס אָפּפוילען פון א גליד פון קערפּער) איז א ניט זעלטענע ערשיינונג ביי די, וואָס ליידען פון דער צוקער־קראַנקהייט.

ווען ערנסטע קאָמפּליקאַציעס טרעטען איין אין דער קראַנק־הייט קען דער קערפּער פון קראַנקער אויפנעהמען פיל וועניגער, קראָכמאַל־שפּייז ווי פריהער און אין פיעלע פעלע פאַנגט ער דאַן אָן זעהר פיעל צו שוויצען.

דייעבעטיקער האָבען אויך א זעהר שוואַכע ווידערשטאַנדס־קראַפט צו קראַנקהייטען. מאַנכע פון זיי שטאַרבען פון לונגען־ענטצינדונג, אַנדערע פון אַנדערע ערנסטע קראַנקהייטען, וועלכע זיינען ביי דייעבעטיקער פיעל ערנסטער, ווי ביי אַנדערע מענשען. ביי פיעלע, וואָס ליידען פון דער צוקער־קראַנקהייט, ווערען די אויגען אָדער די אויערען אָנגעגריפען און זייער זעהע־קראַפט אָדער געהער ווערט שטאַרק פאַרקלענערט, אויב ניט אין גאַנצען צושטערט.

סעקסועלע אימפּאָטענץ איז א געוועהנליכע ערשיינונג צוויי־שען דייעבעטיקער און עס קען אויך זיין איינער פון די ערשטע סימנים פון דער קראַנקהייט. פרויען וועלכע ליידען פון דער צוקער־קראַנקהייט פאַרשווענגערען ניט אָפט, און אין די מעהרסטע פעלע, ווען דאָס פּאַסירט יאָ, איז די פרוי מפּיל. עס איז אָבער אויך מעגליך דאָס א פרוי וואָס ליידעט פון דער צוקער־קראַנקהייט, זאָל האָבען א נאָרמאַלעם קינד. איהר צושטאַנד ווערט אָבער פאַרערגערט נאָך דער קינדבעט.

ווי לאַנג?

ווי לאַנג דאַרף איך שטעהן אונטער אַ דאָקטאָר׳ס אויפ־זיכט? פרעגען פיעלע ליידענדע פון דער צוקער־קראנקהייט אזוי שנעל ווי עס געלונגט זיי צו באפרייען זיך פון די איבעריגע צוקער אין זייער אורין.

דער ענטפער דאַרף זיין: „אזוי לאַנג ווי איהר ווילט זיין געזונד און פריי פון די שלעכטע פאָלגען פון אייער קראנקהייט.

די מעהרסטע דייעבעטיקער פארשטעהן דאָס ניט. זיי זיינען ווילינג צו געהן צו אַ דאָקטאָר און פאָלגען וואָס ער הייסט זיי טאָן אזוי לאַנג ווי זיי פיהלען שלעכט, אזוי לאַנג ווי זיי ליידען. אָבער אזוי שנעל ווי זיי פיהלען בעסער, אזוי שנעל ווי נאָך אַ קורצע צייט שטריינגע אָפּהיטונג מיט׳ן עסען ווערט זייער אורין פריי פון צוקער באַטראַכטען זיי זיך שוין אלס קורירט און פארגעסען אין גאנצען דאָס זיי דארפען זיין פאָרזיכטיג ביז זיי ווערען נאָך אַמאָל קראנק.

דערמיט ערקלעהרט זיך וואָס מאַנכע פון דיזע קראנקע ליידען יאָהרען לאַנג, און זיינען זעלטען ווען פריי פון דייעביטיז. זיי ווערען מיט יעדען יאָהר מעהר און מעהר קראנק און פאר־גרעסערען די צאָהל טויטען פעלע פון דער זיסער קראנקהייט.

אַ ליידענדער פון דייעביטיז דאַרף שטענדיג זיין אויף דער וואַך, און אויב ער אליין האָט זיך ניט אויסגעלערענט ווי צו דערקענען געוויסע סימנים דאָס ער קריגט ווידער צופיעל צוקער, דאַרף ער, אפילו אין די צייטען ווען ער איז פריי פון צוקער, שטעהן אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר און פון צייט צו צייט זיך לאָזען אונטערזוכען.

„איטערנאַל ווידזשילענס איז די פּרייס אָוו סייפטי״, זאָגט אַן ענגליש שפּריכוואָרט. און דאָס פּאַסט זיך זעהר גוט צום דייעבעטיקער. אייביגע וואַכזאַמקייט איז זייער פּרייז פאר זיכערקייט פון זייער קראנקהייט.

די שפּייז פראגע.

זעהר אָפט קומט אונז אויס בייוואוינען פאָלגענדע טראגישע סצענעס:

א פּאציענט געפינט אויס דאָס ער ליידעט פון דער צוקער־קראנקהייט. מיר ערקלעהרען איהם דעם כאראקטער פון דיזער קראנקהייט, מיט דער ראָלע וואָס שפּייז שפּילט אין דיזער קראנקהייט און ווי וויכטיג עס איז ער זאָל קענען קאָנטראָלירען זיין עסען לויט די מאָס צוקער און אנדערע נאהרונגס־שטאָפען וואָס די שפּייז ענטהאלט. דער קראנקער זיצט מיט אן ארונ־טערגעלאָזטען קאָפּ, ווי א צום טויט פאראורטיילטער, און ווען ער האָט שוין אלעס אויסגעהערט פרעגט ער: אָבער ווי אזוי קען איך זיך דאָס אלעס אויסלערנען? פון וואנען זאָל איך וויסען וואָס דיזע שפּייזען ענטהאלטען? איך קען דאָך אויף דער עלטער ניט ווערען א דאָקטאָר!

און די פארצווייפלונג פון מאנכע קראנקע איז ווירקליך א הארץ־רייסענדע. און וואָס אינטעליגענטער דער פּאציענט איז, וואָס מעהר ער באגרייפט דאָס ער מוז זיך באקאנען מיט דער שפּייז פראגע און מוז וויסען פון וואָס די פארשיידענע שפּייזען זיינען צוזאמענגעשטעלט אלץ ערגער פיהלט ער זיך. ווייל ער דענקט דאָס עס איז אוממעגליך פאר איהם צו לעזען דיזע פראגע, און פאָלגליך איז עס אויך אוממעגליך פאר איהם געזונד צו ווערען.

און וויפיעל מיר זאָלען ניט פּרובירען איז עס אונז אוממעגליך צו פארשטעהן ווארום דאָס זאָל זיין אזוי. ווארום זאָל דער דייעבעטיקער זיך שרעקען מעהר פאר דער שפּייז פראגע ווי פאר אירגענד וועלכע אנדערע זאכען וואָס האָבען א שייכות מיט זיין קראנקהייט. עס איז אמת דאָס דער דורכ־שניטליכער מענש איז ניט באקאנט מיט זיין שפּייז אין ווייסט ניט ווי אזוי צו מעסטען און וועגען שפּייז. אָבער דאָס קען מען זיך דאָך אויסלערנען פּונקט ווי מען קען זיך אויסלערנען אן אנדער געגענשטאנד.

ווען א יונגע בעל הבית'טע וועלכע האָט פריהער קיינמאָל ניט געקאָכט אָדער געבאקען נעהמט זיך קאָכען איהר ערשטען מאָהל־

צייט, אָדער באַקען געבעקס פיהלט זי אויך פרעמד און ווייסט ניט ווי אזוי וועט זי דאָס קענען מאַכען א מאָהלצייט. פון דעסטוועגען לערענט זי זיך אוים און אין א גאַנץ קורצער צייט ארום ווערט זי אַן ערפאַהרענע בעל הבית'טע און א קעכין.

מען דאַרף נאָר וועלען און פארשטעהן דאָס מען מוז זיך, דאָס אויסלערנען קומט עס שוין אַן גאַנץ לייכט.

פאר די אלע וואָס פארשטעהן דאָס פאַר די אלע דייעבעטיקער וועלכע זיינען ווילעג זיך אויסצולערנען אליין צו פארשטעהן אויף שפייזען און אליין צו קענען פארבייטען איין סאָרט שפייז אויף אַן אנדערער וועלען מיר דאָ פּרובירען צו ערקלעהרען אויף אזא פּאָפּולערען אופן ווי נאָר מעגליך ווי אזוי דאָס צו טאָן.

אָבער די וואָס האָבען דערצו קיין חשק ניט און דענקען דאָס עס איז צופיעל טראָבעל אויף דער עלטער זיך צו נעהמען לערנען עטוואָס וועגען דעם צוזאַמענשטעל פון שפייז וואָלטען מיר ראַטען זיך ניט צו פארלאָזען אויף זייער אייגענער אָפּשאַצונג וועגען ווערטה פון פארשיידענע שפייזען און בעסער אָפטער געהן צו א דאָקטאָר, עסען בלויז די שפּייז וועלכע דער דאָקטאָר ערלויבט זיי און בלויז אזוי פיעל ווי ער ערלויבט זיי. זיי טאָרען ניט אליין ענדערן זייער שפּייז אָהן דער ערלויבניש פון דאָקטאָר.

איינס פון דיביידע אָדער א בעל הבית'טע איז וויליג זיך אויסצולערנען ווי צו קאָכען, אָדער זי מוז צונעהמען א קעכין און אליין זיך ניט צוריהרען צום טעפּעל. אָדער דער דייעבעטיקער איז וויליג זיך אויסצולערנען פארשטעהן וועגען זיין שפייז, אָדער ער טאָר אליין ניט באַשטימען או מוז זיך אין יעדער פראַגע פארלאָזען אויף איינעם, וועלכער ווייסט יאָ די ווערטה פון פארשיידענע שפייזען.

וויפיעל דאַרף א מענש עסען?

די מעהרסטע מענשען עסען אָהן א מאָס. זיי עסען אזוי לאַנג ווי זיי זיינען הונגעריג. אָדער אזוי לאַנג ווי זיי האָבען אַפּעטיט צו עסען.

הונגער איז אין די מעהרסטע פעלע א גוטער וועגווייזער אויב מען ווייסט נאר וועלכע שפייזען אויסצוקלויבען אויף צו שטילען דעם הונגער. א צוויי דריי עפעל וועלען שטילען דעם הונגער. זיי זיינען אבער וויט ניט קיין גענוגענדער מאהלצייט. א שיסעל רייז מיט מילך, פוטער און קריעם וועט שטילען דעם הונגער עס איז אבער אזעהר שלעכט צוזאמענגעשטעלטער און איינזייטיגער מאהלצייט.

אפעטיט איז נאך א ערגערער וועגווייזער ווייל דער אפעטיט איז עטוואס געקינסטעלטעס, עטוואס וואס מען קען רייצען און ערוועקען. געזאלצענע אדער אנדערע געווירצטע שפייזען רייצען דעם אפעטיט און ערלויבען צו עסען מעהר שפייז ווי מען דארף. א גלעזעל שנאפס ערוועקט אפט דעם פארשלאפענעם אפעטיט אפילו אין א צייט ווען מען דארף ניט עסען. ניין, אויף אזא וועגווייזער קען מען זיך ניט פארלאזען.

הונגער איז א גוטער וועגווייזער פאר חיות וועלכע שטעהן אויף א נידריגער מדרגה פון ענטוויקלונג ווי דער מענש, ווי צום ביישפיל, קעץ, הינט, וועלף, א. ז. וו. זייערע אינסטינקטען זיינען נאך ניט אזוי פארטעמפט געווארען ווי ביים מענשען.

דער מענש איז אבער א מעהר ענטוויקעלטער חיה. ער עסט ניט בלויז די נאטירליכע שפייזען ער פארטיגט צו זיין שפייז זי זאל זיין מעהר בא'טעמ'ט און זאל זיך לאזען מעהר עסען. אפילו, אומפאסענדע שפייזען קען ער צופארטיגען אזוי דאס ער זאל עס קענען פארשלינגען דעם אינסטינקט צו וויסען וועלכע שפייז עס איז גוט פאר איהם און וועלכע ניט האט ער שוין לאנג פארלוירען. דערצו נאך רייצט ער און קולטי־ווירט זיין אפעטיט פאר פארשיידענע שפייזען און געטרענקע. ער לעבט מעהר מיט שכל, מיט אויסרעכענונג, און דערפאר דארף ער אויך געברויכען זיין שכל און אויסרעכענען צו באַ־שטימען וויפיעל ער זאל עסען.

אונזער שפייז עסען מיר אום גוט צו מאכען דעם פארלוסט פון ענערגיע וואס אונזער קערפער ליידעט, ווי אויך צו פאר־ריכטען די אפגענוצטע טיילען פון אונזער קערפער מאשינערי.

אינזשענירען האבען שוין לאנג געפונען א מאס מיט וועלכע

צו מעסטען ארבייט. מען זאגט צום ביישפיל דאס א געוויסע מאשין האט צוואנציג אדער דרייסיג פערד קראפט. דאס מיינט אז זי באזיצט די פעהיגקייט צו טאן א געוויסע מאס ארבייט וועלכע מען קען אויסמעסטען.

די ארבייט וועלכער דער קערפער טוט, די ענערגיע וועלכע דער קערפער פארברויכט קען אויך אויסגעמאסטען ווערען און די מאס איז די היץ וועלכע דער קערפער פארלירט.

אונזער קערפער ווערט שטענדיג געהאלטען ווארעם. אפילו ווען די ארומיגע לופט אין וועלכע מיר לעבען איז שטארק קאלט איז אונזער קערפער אויך ווארעם. דיזע ווארעמקייט אין קערפער ווערט געשאפען פון די שפייז וואס מיר עסען. וואס שווערער איינער ארבייט אלץ מעהר ענערגיע, אלץ מעהר היץ פארלירט ער, וואס קעלטער עס איז אין דרויסען אלץ מעהר היץ פארלירט ער. וואס מעהר היץ ער פארלירט אלץ מעהר שפייז דארף ער האבען גוט צו מאכען דעם פארלוסט פון ווארעמקייט.

אויב מיר זאלען דארום קענען אפמעסטען די היץ וואס דער קערפער פארלירט אין פארלויף פון פיער און צוואנציג שטונדען וועלען מיר לייכט קענען אויסגעפינען וויפיעל שפייז מען דארף געברויכען אום גוט צו מאכען דיזען פארלוסט.

היץ קען מען ניט מעסטען אויפ׳ן פונט אדער אויפ׳ן יארד. היץ מעסט מען מיט א ספעציעלער מאס — א „טהערמאמעטער" — (היץ מעסטער), און די מאס היץ וואס איז גענוג אויף אפ־צוווארעמען א פונט וואסער אויף פיער גראד „פארענהייט" (פיער גראד אויפ׳ן טהערמאמעטער מיט וועלכען א דאקטאר מעסט די היץ פון א קראנקען) ווערט אנגערופען א קאלארי.

דורך פארשיידענע מיטלען וואס וואלט פארנומען צופיעל פלאץ דא צו באשרייבען, האט מען אויסגעמאסטען די מאס היץ וואס פארשיידענע מענשען פארלירען אונטער פארשיידענע אומשטענדען. מען האט צום ביישפיל אויסגעפונען דאס א דורכשניטליכער ערוואקסענער מענש פון א 130 פונט געוויכט, ווען ער ליגט רוהיג אין בעט פארלירט ער ארום 14 קאלארים א טאג פאר יעדען פונט פון זיין געוויכט. דאס הייסט אז די היץ וואס ער פארלירט פאר יעדען פונט פון זיין געוויכט וואלט

נעקענט אָנוואָרעמען 14 פונט וואסער אויף פיער גראַד פארענ־הײט. דער זעלבער מענש, ניט ליגענדיג, נאָר רוהענדיג פאר־לירט שוין ארום 16 קאַלאָרים פאר יעדען פונט געוויכט פון זיין קערפּער. טוט ער א לייכטע ארבייט פארלירט ער ארום 17 קאַלאָרים פאר יעדען פונט געוויכט פון זיין קערפּער. שווערע ארבייט קאָסט איהם ארום צוואנציג קאַלאָרים ענערגיע פאר יעדען פונט פון זיין געוויכט און ביי נאָר שווערע ארבייט פארלירט ער ארום 24 קאַלאָרים פאר יעדען פונט פון זיין געוויכט.

דער דורכשניטליכער ערוואַקסענער מענש וועלכער ארבייט ביי ניט צו שווערע ארבייט פארברויכט אין פארלויף פון 24 שטונדען פון צוויי טויזענד פינף הונדערט ביז דריי טויזענד קאַלאָרים היץ. דאָס הייסט, אז די היץ וואָס אזא מענש פארלירט אין פארלויף פון א מעת לעת וואָלט געקענט אָנוואַ־רעמען פון 2,500 ביז 3,000 פונט וואסער אויף פיער גראַד פארענהייט.

די ריכטיגע מאָס שפּייז פאר אזא מענשען איז דארום די מאָס שפּייז וואָס קען שאַפען אזויפיעל ענערגיע ווי דער קערפּער האָט פארלוירין. ווי אזוי מען קען אויסרעכענען דיזע מאָס שפּייז ?

די שפּייז וואָס מיר עסען ווערט גערעכענט לויט די דריי הויפּט טיילען פון וועלכער זי איז צוזאַמענגעשטעלט.

1) קראָכמאַל שפּייז (קארבאָהיידראַטען).
2) פעטס.
3) פּראָטעין (איי וויים שטאָף),

איין גראַם (דרייסיגסטייל פון א אונץ) קראָכמאַל שפּייז שאַפט פיער קאַלאָרים היץ ענערגיע.

איין גראַם פעטס שאַפט ניין קאַלאָרים היץ ענערגיע.

איין גראַם פּראָטעין שאַפט ארום פיער קאַלאָרים היץ ענערגיע.

א דורכשניטליך ערוואַקסינער מענש וועלכער טוט ניט קיין שווערע פיזישע ארבייט, נויטיגט זיך, ווי מיר האָבען שוין געזעהן, אין גענוג שפּייז וואָס זאָל איהם געבען פון 2,500 ביז 3,000 קאַלאָרים היץ ענערגיע. דיזע מאָס שפּייז קען ער קריגען

ווען ער עסט אויף דורכ'ן טאג ארום הונדערט גראם (דריי מיט ⅓ אונצעס) פראטעין ארום פופציג גראם (איין מיט צוויי דריטעל אונצעס) פעטס, און ארום 500 גראם (16 מיט צוויי דריטעל אונצעס) קראכמאל שפייז.

אום צו האבען א באגריף וויפיל שפייז מען דארף עסען אום צו קריגען די נויטיגע מאס פראטעין, פעטס און קראכמאל וועלען מיר דא געבען א ליסטע פון די געוועהנליכע שפייזען און וויפיל זיי ענטהאלטען פון די אויבענדערמאנטע שטאפען.

א גלאז מילך ענטהאלט 8 אונצעס און דיזע מאס מילך האט 12 גראם קראכמאל שפייז, 8 גראם פראטעין און 8 גראם פעטס. (30 גראם איז גלייך צו 1 אונץ).

ברויט — איין אונץ ווייסע ברויט ענטהאלט 18 גראם קראכמאל און 3 גראם פראטעין. דאס הייסט, אז א האלב פונט ברויט ענטהאלט 120 גראם קראכמאל און 24 גראם פראטעין.

אייער — א דורכשניטליך איי פון א הון ענטהאלט 6 גראם פראטעין און 6 גראם פעטס.

ווערזשעטייבעלס — ווי לעטוס, אוגערקעס, ספינעדזש, אספאראגוס, רהובארב, זויערקרויט, די גרינס פון בוראקעס, סעלערי, טאמייטאס, קאליפלאוער (בלומען קרויט), עג־פלענט, קרויט, רעטעך און סטרינג בינס, ענטהאלטען אין יעדען אונץ פון די ווערזשעטייבעלס 1 גראם קראכמאל, און א האלבען גראם פראטעין. דאס הייסט, ווען מען עסט אויף א האלב פונט פון דיזע ווערזשעטייבעלס ביי איין מאהלצייט קריגט מען 8 גראם קראכמאל און 4 גראם פראטעין.

אזעלכע ווערזשעטייבעלס ווי טוירניפס, בוראקעס, מעערען, ציבעלעס און שוואמען ענטהאלטען אין יעדען אונץ 2 גראם קראכמאל און א האלבען גראם פראטעין. צו דער זעלבער קלאס שפייזען קענען אויך צוגערעכענט ווערען אראנדזשעס, וועלכע ענטהאלטען אין יעדען אונץ ארום 10 גראם קראכמאל־שפייז, קיין פעטס און קיין פראטעין.

אטמיל — איין אונץ פון דיזען סיריעל ענטהאלט ארום צוואנציג גראם קראכמאל, ארום פינף גראם פראטעין און ארום צוויי גראם פעטס.

פלייש — מאַגערע, געקאַכטע, ענטהאַלט אין יעדען אונץ אכט גראַם פּראָטעין און פינף גראַם פעטס, דאָס הייסט, אַז אַ פערטעל פונט פלייש ענטהאַלט 32 גראַם פּראָטעין און צוואַנציג גראַם עטס.

קעז — איין אונץ קעז ענטהאַלט 8 גראַם פּראָטעין און 11 גראַם פעטס.

פּאָטייטאָס — 1 ווייסע פּאָטייטאָ וואָס וועגט אַרום 4⅓ אונצעס, ענטהאַלט אַרום 3⅞ גראַם פּראָטעין, 32 גראַם קראָכמאַל און איין פינפטעל גראַם פעטס.

רייז — געקאָכטע, איין עס־לעפעל רייז ענטהאַלט 2 אכטצעהנטעל גראַם פּראָטעין, 24 גראַם קראָכמאַל און איין־צעהנטעל גראַם פעטס.

פ ל ו י מ ע ן — 5 גרויסע פלוימען ענטהאַלטען 62 גראַם. קראָכמאַל און קאַרגע 2 גראַם פּראָטעין.

וויפיל פון דיזע שפּייז דאַרף אַ דורכשניטליכער מענש עסען ער זאָל האָבען גענוג פאַר אַ גאַנצען טאָג?

אָט איז אַ ביישפּיל:

איין אָרענדזש
פיר גלעזער מילך
צוויי אייער
איין פונט ברויט
איין אונץ פוטער

פון אַ האַלב פונט ביז אַ פונט וועדזשעטייבעלס
אַ פּלייט (טעלער), 2 אונצעס, אוטמיל אָדער אַן אַנדער סיריעל
צוויי קאַרטאָפעל
אַ זופּ מיט צוויי לעפעל רייז
פינף פלוימען

דיזע שפּייז שאַפט אומגעפעהר 100 גראַם פּראָטעין און אַרום 73 גראַם פעטס, 500 גראַם קראָכמאַל און העכער 3000 קאַלאָריס, וואָס איז גענוג פאַר׳ן דורכשניטליכען מענשען וועלכער טוט ניט קיין שווערע אַרבייט.

און ווי אזוי קען מען דאָס צוטיילען אויף די פאַרשידענע מאָהלצייטען פון טאָג? דאָס איז שוין אַ קלייניגקייט. עס מאַכט ניט אויס ווי אזוי מען צוטיילט דאָס, אַבי מען עסט דורכ'ן טאָג אויף די אָנגעגעבענע מאָס שפּייז. אָבער מיר וועלען פּרובירען עס צוטיילען אויף דריי מאָהלצייטען:

ב ר ע ק פ ע ס ט:

אַ גלאָז וואַסער

אַן אָרענדזש אָדער אַ האַלבע גרעיפּ־פרוכט

אַ טעלער אוטמיל אָדער אַן אַנדער סיריעל

ברויט מיט פּוטער

אַ גלאָז מילך, אָדער קאַקאָ מיט מילך.

ד י נ ע ר:

צוויי אייער

אַ טעלער ווערזשעטייבעל סאַלאַד

(אוגערקעס, טאָמייטאָס, סעלערי, רעטעכלאַך, סאַלאַד א. אז. וו.)

אָדער געקאָכטע ווערזשעטייבעלס, ווי ספּינעדזש, אַכפּאַראַגוס, קאַליפלאַור א. אז. וו.

ברויט מיט פּוטער

אַ גלאָז מילך.

ס א פ ע ר:

אַ געקאָכטע פּאָטייטאָ, אָדער צוריבענע קאַרטאָפּעל מיט עטוואָס פּוטער

אַ טעלער געקאָכטע ברוינע רייז (אומגעפעהר צוויי פולע עס לעפעל)

אַ געבאַקטען עפּעל

אָדער אייניגע געקאָכטע פּלוימען

ברויט מיט פּוטער

אַ גלאָז מילך.

פאַר'ן שלאָפען געהן איז אויך גוט צו טרינקען אַ גלאָז וואַרימע מילך.

אָבער אין דיזע מאָהלצייטען איז דאָך קיין פלייש און פיש

ניט אריינגערעכענט? ווער א לעזער באמערקען, און אהן פלייש, וואו ווער דער מענש קריגען כחות צו ארבייטען?

פלייש איז אבזיכטליך אויסגעלאזען געווארען פון דיזער דיעטא צו צייגען, דאס מען קען קריגען גענוג צו עסען, און גענוג נארהאפטע שפייז אהן פלייש און אהן פיש. אבער אונזער צוועק אין דיזען ארטיקעל איז ניט צו פארטיידיגען וועגעטאריאניזם. דא ווילען מיר בלויז געבען דעם לעזער א באגריף, וויפיל שפייז ער הארף עסען יעדען טאג. און אויב ער דענקט, דאס ער קען זיך אהן פלייש ניט באגעהן, מעג ער צוגעבען צו די אויבענדערמאנטע מאהלצייטען איין פערטעל פונט פלייש אדער איין פערטעל פונט פיש, אבער ניט מעהר, יעדען טאג.

די שפייז, וואס מיר עסען מעהר, ווי די, וועלכע מיר האבען נאר וואס אויסגערעכענט, איז ניט נאר א פארשווענדעריי פון געלט, נאר עס איז אויך דירעקט שעדליך פאר אונזער קערפער. ניט אומזיסט זאגט מען, דאס די מעהרסטע מענשען גראבען זייערע קברים מיט זייערע אייגענע צייהן.

דער אונטערשיד צווישען אַ נאָרמאַלען מענשען און אַ דייעבעטיקער

די שפּייזען וועלכע מיר האָבען פריהער אויסגערעכענט זיינען פאַר נאָרמאַלע מענשען, פאַר אַזעלכע, וועלכע ליידען ניט פון דער צוקער קראַנקהייט. זיי קענען ניט אָנגעווענדעט ווערען פון אַ פּערזאָן וועלכער איז אַ דייעבעטיקער.

וואָס איז דער אונטערשיד פון אַ נאָרמאַלען מענשען און איינעם וועלכער ליידעט פון דער צוקער קראַנקהייט? וועט איהר פרעגען. דער אונטערשיד איז דאָס דער צוקער ליידענדער קאָן ניט פאַרברויכען אַזוי פיל קראָכמאַל שפּייז ווי דער נאָרמאַלער מענש. דער קערפּער פון דעם דייעבעטיקער האָט פאַרלוירען די פעהיגקייט צו קענען פאַרברויכען אָדער אָפּלעגען אין רעזווירוו די שפּייז־מאַטעריאַלען פון וועלכע עס ווערען געשאַפען צוקער. ער פאַרברויכט בלויז אַ קליינעם טייל פון דער מאָס צוקער וואָס אַ נאָרמאַלער קערפּער פאַרברויכט, און די איבעריגע צוקער איז פאַר איהם זעהר שעדליך.

דער ניט דייעבעטיקער קען עסען מעהר קראָכמאַל שפּייז און צוקער ווי ער דאַרף, און זיין קערפּער גיט זיך שוין אַן עצה און ווערט פערטיג מיט'ן איבערפלוס. דער קערפּער פונ'ם דייעב־טיקער קען דאָס ניט טאָן. נאָך מעהר, אפילו פון די פּראָטעין און טיילווייז פון די פעטס קריגט דער קערפּער פונ'ם דייעבעטיקער ארויס צוקער. אַזאַ קראַנקער דאַרף דארום עסען וועניגער ניט נאָר פון די קראָכמאַל שפּייזען נאָר אויך פון די אַנדערע. ער דאַרף איבערהויפּט עסען וועניגער און ווענען וועניגער ווי אַ דורכשניטליכער מענש אין זיין עלטער.

וויפיל דאַרף אַ נאָרמאַלער מענש וועגען?

לויט דער טאַבעלע וואָס איז צוזאַמענגעשטעלט געוואָרען פאַר'ן מעדיצינישען קאָרפּוס פון דער אַמעריקאַנער אַרמעע, אין צייט פון דער מלחמה, דאַרף אַ מענש וועלכער איז:

5 פּוס מיט 4 אינטשעס הויך װעגען 128 פונט
5 פוס מיט 5 אינטשעס הויך װעגען 130 פונט
5 פוס מיט 6 אינטשעס הויך, װעגען 132 פונט
5 פוס מיט 7 אינטשעס הויך, װעגען 134 פונט
5 פוס מיט 8 אינטשעס הויך, װעגען 141 פונט
5 פוס מיט 9 אינטשעס הויך, װעגען 148 פונט
5 פוס מיט 10 אינטשעס הויך, װעגען 155 פונט
5 פוס מיט 11 אינטשעס הויך, װעגען 162 פוס
6 פוס מיט 0 אינטשעס הויך, װעגען 169 פונט

די סטאַטיסטישע ציפערען פון די לייף אינשורענס קאָמפּאַניס צייגען אָבער אויך דאָס אַ מענש אין די מיטעלע יאָהרען האָט מעהר אויסזיכטען צו לעבען לענגער װען ער װעגט פון צעהן ביז צוואַנציג פּראָצענט װעניגער װי די דורכשניטליכע געוויכט, װי װען ער װעגט מעהר װי די דורכשניטליכע געוויכט.

דאָס איז ספּעציעל אמת אינ׳ם פאַל פון מענשען װעלכע ליידען פון דער צוקער קראַנקהייט. װאָס װעניגער זיי װעגען אַלץ װעניגער שפּייז דאַרפען זיי פאַרברויכען און מיט אַלץ װעניגער קראַכמאַל קענען זיי אויסקומען.

די מעהרסטע מענשען װעלכע ליידען ניט פון דער צוקער קראַנקהייט עסען אָהן אַ מאָס, װיפיל עס קען אין זיי אריין, אָדער װיפיל זיי קאָנען קריגען. אַ דייעבעטיקער קאָן זיך דאָס ניט ערלויבען. ער מוז עסען מיט אַ מאָס, און אין פילע פעלע, װען נויטיג, דאַרף ער אויך װעגען און מעסטען זיין שפּייז. יעדער דייעבעטיקער דאַרף דארום זיך באַקענען מיט געוויסע מאָסען און מיט דעם שפּייז אינהאַלט פון געוויסע עסענוואַרג. ער מוז דאָס װיסען פונקט װי אַ קרעמער מוז װיסען די פאַרשידענע סחורות מיט װעלכע ער האַנדעלט, װי זיי צו װעגען און װי זיי צו מעסטען, אויב ער װיל ערפאָלגרייך אָנגעהן מיט זיין געשעפט. דער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט מוז קענען פאַרשידענע שפּייזען, װי זיי צו װעגען, מעסטען און אויסרעכענען אויב ער װיל ערפאָלגרייך אָנגעהן מיט׳ן געשעפט פון זיין געזונד.

איז די צוקער קראַנקהייט קורירבאַר?

„קען איך נאָך קורירט ווערען? איז א געוועהנליכע פראַגע וואָס יעדער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט פרעגט.

דער ענטפער קען זיין בלויז איינער. אָבער איידער דיזער ענטפער ווערט געגעבען דאַרף מען פריהער פאַרשטעהן וואָס מען מיינט מיט דעם וואָרט קוריען.

קורירען א קראַנקהייט, אין א געוועהנליכען זינן מיינט אָפּצושאַפען אַלע סמנים פון דער קראַנקהייט און באַזייטיגען אַלע אורזאַכען וועלכע האָבען געפיהרט צו דער קראַנקהייט. אין קורצען, הייסט דאָס צוריק ברייננגען דעם קערפער צו דעם צושטאַנד אין וועלכען ער האָט זיך געפונען איידער ער איז קראַנק געוואָרען.

ווען איינער ווערט קראַנק, למשל, אויף לונגען ענטציגדונג, הייסט ער ניט קורירט ביז אַלע סמנים פון דער קראַנקהייט פאַרשווינדען און די לונגען קעהרען זיך צוריק אום צו זייער פריהערדיגען נאָרמאַלען צושטאַנד, אנדערש איז אָבער דער פאַל מיט דער צוקער קראַנקהייט.

צוליעב פאַרשידענע אורזאַכען וואָס זיינען נאָך ניט גענוי באַקאַנט פאַרלירט דער קערפער פונ׳ם דייעבעטיקער די פעהיגקייט צו פאַרברויכען דיזעלבע מאָס קראַכמאַל שפּייז און צוקער וואָס א נאָרמאַלער מענש פאַרברויכט. דורך דעם פאַרלירט דער מענש א גרויסע טייל פון די שפּייז וואָס ער עסט, און טראָץ דעם וואָס ער עסט פיעל מעהר ווי א נאָרמאַלער מענש איז ער שטענדיג הונגעריג און פאַרלירט געוויכט.

די צופיעל צוקער אינ׳ם בלוט פון אזא קראַנקען מאַכט זיין בלוט געדיכטער ווי עס דאַרף זיין אום צו האַלטען עס אין דער ריכטיגער מאָס פון געדיכטקייט איז אזא פערזאָן געצוואונגען צו טרינקען פיעל.

פאַרלירענדיג פיעל צוקער אין זיין אורין, מוז אזא קראַנקער אויך פאַרלירען פיעל וואַסער אום צו האַלטען דיזע מאַס צוקער אין אַן אויפגעלעזטען צושטאַנד, עס זאָל קענען דורכגעהן די נירען. פאַרלירענדיג פיעל וואַסער אין די אורין, און זיך נויטיגענדיג אין פיעל וואַסער פאַר זיין קערפער פיהלט זיך דער קראַנקער דורשטיג, אַבוואָהל ער טרינקט פיעל מעהר ווי אַ געוועהנליכער מענש.

וואָס מעהר איבעריגע צוקער דער קראַנקער האָט אין זיין בלוט אין אַלץ מעהר וואַסער נויטיגט זיך זיין קערפער. וואָס מעהר צוקער ער האָט אין זיין אורין אַלץ מעהר וואַסער פאַרלירט ער דורך זיין אורין, און אַלץ דורשטיגער פיהלט ער.

די צוקער קראַנקהייט פאַראורזאַכט דאַרום אַ פאַרלוסט פון אַ גרויסע טייל פון די שפּייז וואָס דער קראַנקער עסט, זי צווינגט איהם צו עסען פיעל, צו טרינקען פיעל און צו לאָזען פיעל וואַסער. אָבער דאָס איז נאָך ניט אַלעס. די צוקער קראַנקהייט שוואַכט אָפּ דעם קערפּער פונ'ם דייעבעטיקער, און זעצט איהם אויס צו דער געפאַהר פון פאַרשידענע קראַנקהייטען וואָס זיינען פאַר איהם פיעל ערנסטער ווי פאַר אַ מענשען, וועלכער ליידעט ניט פון דער צוקער קראַנקהייט.

אין אַ זעהר גרויסע צאָהל פעלע פון דער צוקער קראַנקהייט פאַרלירט דער קערפּער פונ'ם דייעבעטיקער מיט דער צייט אויך די פעהיגקייט צו פאַרברויכען פעטס. אין אַזעלכע פעלע פאָרמירען זיך אינ'ם קערפּער פונ'ם קראַנקען געוויסע עסידס, וועלכע זיינען זעהר געפעהרליך.

אַ דייעבעטיקער, דאָס הייסט אַ ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט, וועלכער האָט ניט מעהר קיין צופיעל צוקער אין זיין בלוט און קיין צוקער אין זיין אורין שיינט צו זיין וועניגער אין געפאַהר פון דיזע קראַנקהייטען ווי איינער וועלכער האָט יאָ צופיעל צוקער. עס זיינען דאָ פיעלע דייעבעטיקער וועלכע פיהלען זיך גאַנץ געזונד און באַקוועהם צעהנדליגע יאָהרען נאָכאַנאַנד, אַזוי לאַנג ווי זיי זיינען פריי פון איבעריגע צוקער.

זיינען אַזעלכע דייעבעטיקער אין גאַנצען קורירט פון זייער קראַנקהייט?

ניט אין געוועהנליכען זינן ווי מיר פאַרשטעהן אַ קיור. צו

ברייננגען זייער קערפער צום זעלבען צושטאנד אין וועלכען ער האט זיך געפונען איידער ער איז קראנק געוואָרען, דאָס הייסט מאכען ער זאָל קענען פארברויכען פונקט אזוי פיעל צוקער און קראָכמאל ווי פריהער איז אוממעגליך. פון דיזען שטאנדפונקט איז דייעביטיז פאָרלויפיג אונקורירבאר. עס איז אָבער יאָ מעגליך, אין די מעהרסטע פעלע, אזוי צו רעגולירען די שפייז וואָס דער ליידענדער פון דער צוקער קראנקהייט עסט, דער מענש זאָל האָבען גענוג צו עסען און פון די שפייז זאָל זיך ניט ענטוויקלען קיין צופיעל צוקער אין זיין קערפער.

ווען דיזער צושטנד ווערט דערגרייכט, דאָס הייסט ווען דער ליידענדער פון דער צוקער קראנקהייט קען פארברויכען א געוויסע מאָס שפייז וואָס זאָל זיין גענוג אויף אויפצוהאלטען זיין קערפער אין א ארבייטספעהיגען צושטאנד, און דאביי זאָל ער ניט האָבען קיין צופיעל צוקער אין זיין בלוט, קיין צוקער אין זיין אורין, און קיינע סמנים פון „אסעטאָן" אָדער אנדערע שעדליכע עסידס אין זיין קערפער, קען מען אזא מענשען באטראכטען אלס קורירט.

אויף דער פראגע צו קען מען קורירען די צוקער קראנקהייט, דארף דער ענטפער זיין: אין גאנצען באפרייען דעם קערפער פון דיזער קראנקהייט, אזוי דאָס ער זאָל קענען עסען דיזעלבע מאָס שפייז ווי א נאָרמאלער מענש, דאָס קען מען ניט. אָבער באַ־פרייען דעם קראנקען פון די אונאנגענעהמע פאָלגען און געפאהרען צו וועלכע די ליידענדע פון דער צוקער קראנקהייט זיינען אויס־געזעצט, דאָס קען מען יאָ.

און די רפואה דערצו איז צו רעגולירען די שפייז פונ'ם קראנקען, אויסצוגעפינען און באשטימען וויפיעל און וואָס פאר א שפייז ער מעג עסען.

צוקער אין די אורין וואָס איז ניט דייעביטיז

אין'ם מעדיקעל „פּראַקטישאָנער" פון לאָנדאָן באַריכ־טעט דר. לעיטאָן פון אַכטצעהן פעלע פון קראַנקע, וועלכע האָבען געהאַט צוקער אין זייער אורין און האָבען דאָך ניט געליטען פון דער צוקער קראַנקהייט. מאַנכע פון דיזע קראַנקע האָבען געהאַט בלויז איין צעהנטעל פון איינס פּראָצענט צוקער אין די אורין, אַנדערע האָבען געהאַט איינס פּראָצענט. דער פּראָצענט צוקער איז אַלע מאָל געווען דער זעלבער אין'ם זעלבען פּערזאָן אומגעאַכטעט אויף דעם וואָס פאַר א שפּייז זיי האָבען געגעסען. דער פּראָצענט צוקער אין זייער בלוט איז געווען ניט זעהר הויך.

דיזע פאַקטען זיינען נויטיג צו געדענקען, ווייל ניט אַלע מענשען, וועלכע האָבען צוקער אין זייער אורין לײדען פון דייעבי־טיז. א דייעביטיקער האָט געוועהנליך פיל מעהר צוקער אין זיין בלוט ווי א נאָרמאַלער מענש דאַרף האָבען, און דיזע מאָס צוקער ווי אויך די מאָס צוקער, וואָס ער פאַרלירט דורך זיין אור־רין ווערט גרעסער ווען ער עסט מעהר קראָכמאַל שפּייז, און ווערט וויינינגער ווען ער עסט וויינינגער. אויב די שפּייז האָט ניט קיין דירעקטע ווירקונג אויף די מאָס צוקער אין'ם בלוט און אין די אורין ליידעט דער מענש ניט פון אמת'ע דייעביטיז. אַבוואָהל ער האָט עטוואָס צוקער אין זיין אורין און ער איז ניט אונטערוואָר־פען די זעלבע געפאַהרען ווי א דייעביטיקער.

מען באַגעגענט אָפט מענשען וועלכע האָבען צוקער אין זייער אורין, עסען וויפיל און וואָס זיי ווילען און זיינען דאָך געזונד. לויט דער מיינונג פון דר. לעיטאָן דאַרפען אַזעלכע מענשען גאָר ניט פאַררעכענט ווערען צווישען די דייעבעטיקער. אַן אונטערזו־כונג פון זייער בלוט און א לייכטער עקספּערימענט מיט זייער שפּייז וואָלט דאָס געקענט בעווייזען.

דאָס אָפּזונדערען אַזעלכע מענשען פון אמת'ע דייעבעטיקער איז העכסט נויטיג. פאַר אַזעלכע מענשען וועט עס פאַרשפּאָרען

זיי זיך אונטערוואַרפען אונטער דעם שטרייגגען רעזשים פון דייַ־עבעטיקער און פּאָר אמת'ע ליידענדע פון דער צוקער קראַנק־הייט וועט עס באַזייטיגען אַ שטענדיגען נסיון. ווייל דער פאקט דאָס אַן אַנדער מענש וועלכער האָט אויך צוקער אין זיין אורין עסט אַלעס און איז געזונד איז אָפּטמאָל אַ צו שטאַרקער נסיון וועלכען נים אַלע דייעבעטיקער קענען ביישטעהן און בלייבען טריי די אָרדערס פון זייער דאָקטאָר.

געהט די צוקער קראנקהייט איבער בירושה ?

מיר ערהאלטען אפט פילע אנפראגען פון יונגע מענשען וועמען'ס עלטערען ליידען פון דייעבעטיז. די פראגען זיינען אלע דיזעלבע : געהט די צוקער קראנקהייט איבער בירושה אדער ניט ? זוי אזוי קענען קינדער פון דייעבעטיקער זיך אויסהיטען פון קריגען די צוקער קראנקהייט ?

די אלגעמיין אנגענומענע מיינונג צווישען דאקטוירים איז דאס די צוקער קראנקהייט געהט ניט איבער בירושה פון עלטערען צו קינדער. עס איז אבער א פאקט וואס פילע דאקטוירים, וועלכע גיבען זיך אפ ספעציעל מיט דיזע קראנקהייט האבען באמערקט, אז מאנכע דייעבעטיקער קומען פון פאמיליעס אין וועלכע עס געפינען זיך ליידענדע פון דער צוקער קראנקהייט אדער פון אנדערע כראנישע קראנקהייטען, וועלכע גראבען אונטער דאס געזונד.

עס איז דארום זעהר מעגליך דאס קינדער פון דייעבעטיקער ירש'ענען פון זייערע עלטערען א נייגונג צו דער צוקער קראנקהייט, דאס הייסט זייערע קערפערס קענען אסימילירען ווייניגער קראכמאל שפייזען און צוקער ווי די קערפער פון מענשען וועלכע שטאמען פון געזונטע עלטערען. אזעלכע קינדער פון דייעבעטיקער וואלטען פיליכט קיין מאל ניט געקראגען די קראנקהייט אויב זיי וואלטען נאר באצייטענס, נאך איידער זיי באמערקען אין זיך סמנים פון דייעביטיס, זיך אפגעהיט מיט'ן עסען.

שוין ביי היינטיגען טאג האבען מיר געוויסע לאבאראטארי פראבעס דורך וועלכע עס איז מעגליך צו באשטימען אויב א מענש קען פארברויכען די געוועהנליכע מאס צוקער וואס א דורכשניטליכער מענש קען אדער ניט. אויב עס וואלט מעגליך געוועז אויספרובירען א גרויסע צאהל קינדער פון צוקערליידענדע עלטערען און טאבולירען זייער פעהיגקייט צו פארברויכען צוקער וואלט לייכטער געווען צו לעזען די פראגע וועגען דייעביטיס אלס א ירושה קראנקהייט.

גייסטיגע אנשטרענגונגען פאר ליידענדע פון צוקער קראנקהייט

צופיל גייסטיגע אַנשטרענגונג איז שעדליך פאַר יעדען מענשען, אָבער מעהר ווי פאַר דעם געוועהנליכען מענשען זיינען אזעלכע אַנשטרענגונגען שעדליך פאַר דעם, וועלכער ליידעט פון דער צוקער קראַנקהייט.

דער הו־הא פונ'ם מאָדערנעם לעבען, דאָס שטענדיגע יאָגעניש און איילעניש, די דאגות, קריינקונגען און עגמת נפש וואָס יעדער מענש באַגעגענט אין זיין טאָג־טעגליכען לעבען זיינען פאַראַנטוואָרטליך פאַר דעם וואָס מענשען ווערען פריהצייטיג אַלט, קרענקליך און נערוועז, און אויך פאַראַנטוואָרטליך פאַר די פאַרגרעסערונג פון דעם צאָהל ניוראַסטעניקער און משוגעים צווישען געוועהנליכע מענשען.

פאַר דייעבעטיקער זיינען דיזע זאָרגען און דאגות אַ דירעקטע אורזאַכע פון אַ פאַרערגערונג פון זייער צושטאַנד און אָפטמאָל זיינען זיי אויך פאַראַנטוואָרטליך פאַר אַ פריהצייטיגען טויט פון דייעבעטיקער.

עס זיינען דאָ פילע מענשען וועלכע שטעהען, אַזוי צו זאָגען, אויפ'ן שוועל פון דער צוקער קראַנקהייט. אין אַ רוהיגען, געמיטליכען לעבען וואָלטען זיי פיליכט קיינמאָל ניט געקראָגען די קראַנקהייט אין איהר פאָלשטענדיג ענטוויקעלטער פאָרמע. אָבער אַ גרויסער „שאָק", אַ נערוועזע אויפטרייסלונג וואָס קומט פון אַן אומגליקספאַל, אַ גרויסע אויפרעגונג, אַ קריגערייי, אָדער גרויס עגמת נפש, איז גענוג אַרויסצורופען די קראַנקהייט אין איהר פולער פאָרמע.

דאָס זעלבע איז מיט די וואָס האָבען שוין די צוקער־קראַנקהייט. די דייעבעטיקער, וועלכע פיהרען אַ רוהיגען, זאָרגלאָזען, ניט צו־אָנגעשטרענגטען לעבען, האָבען פיל בעסערע אויסזיכטען אויפצוהאַלטען זייער געזונד און זיין פריי פון איבעריגע צוקער ווי

די וועלכע מוזען זיך גייסטיג פיל אָנשטרענגען אום צו מאַכען א לעבען, אָדער האָבען פיל זאָרג און קריינקונג.

ניט איינמאָל באַגעגענט מען פעלע אין וועלכע די קראַנקהייט האָט זיך אָנגעפאַנגען נאָך א גרויסע ערגערניש אָדער זאָרג, און זעהר אָפט קריגען דייעבעטיקער, וועלכע זיינען א לאַנגע צייט פריי פון צוקער אין זייער אורין, א „רילעפּס", א צוריקקעהר צו זייער פריהערדיגען שלעכטען צושטאַנד נאָך א שטאַרקע ערגערניש אָדער נאָך פיל אַנגסט.

אויף וויפיל עס איז נאָר מעגליך מוז דאָרום יעדער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט אויסמיידען צופיל גייסטיגע אָנשטרענגונגען, זאָרג, אַנגסט, דאגות, קריינקונגען, א. ז. וו. דאָס רעדט זיך פיל לייכטער ווי עס טוט זיך און עס איז לייכטער יענעם צו ראַטען ער זאָל זיך ניט זאָרגען איידער דורכצופיהרען אזא עצה. אָבער וויסענדיג די געפאַהר וואָס אזא גייסטיגע אָנשטרענגונג איז פאַר זיין לאַגע, דאַרף יעדער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט זוכען זי אויסצומיידען אויף ווי ווייט נאָר מעגליך.

עס איז ראַטזאַם זיך צו פאַרנעמען מיט פאַרשידענע געגענשטאַנדען, אום דער מאָרך זאָל שטענדיג זיין באַשעפטיגט מיט אַנגענעמע פאַרגעניגען־ברענגענדיגע געדאַנקען. דאָס העלפט אויך צו האַלטען דעם דענקונגס־אַפּאַראַט באַשעפטיגט און גיט איהם קיין געלעגענהייט ניט צופיל צו דענקען וועגען דער אייגענער קראַנקהייט און איהרע פאָלגען.

עקסערסייז פאַר דייעבעטיקער.

מעג איינער וועלכער ליידעט פון דער צוקער קראנקהייט מאכען פיל עקסערסייז? יאָ און ניין. עס ווענדעט זיך פיל אָן דעם צושטאנד אין וועלכען דער קראַנקער געפינט זיך.

אונטער נאָרמאַלע צושטענדע ווערט כמעט די גאַנצע צוקער פון אונזער שפייז פארברויכט פון די מוסקולען. ווען די מוסקולען זיינען טעטיג פארברויכען זיי ענערגיע, און דיזע ענערגיע ווערט געשאפען דורך פארברענען די צוקער וואָס מיר קריגען אינ'ם קערפער פון די שפייז וואס מיר עסען. די מאָס צוקער וואָס די מוסקולען פארברויכען אין דער צייט ווען זיי זיינען טעטיג איז כמעט צעהן מאָל אזוי פיל ווי די מאָס צוקער, וואָס דיזעלבע מוסקולען פארברויכען בעת זיי רוהען. עס איז דארום זעלבסטפארשטענדליך, דאָס עקסערסייז, דאָס הייסט מוסקול ארבייט העלפט צו פארברויכען מעהר צוקער. און וואס מעהר אקטיוו א דייעבעטיקער איז אלץ מעהר צוקער וועט ער פארברויכען און אלץ וועניגער וועט ער פארלירען אין די אורין.

אָבער . . . עס איז אויך נויטיג צו געדענקען דאָס א ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט איז ניט א נאָרמאַלער פערזאָן. אין דער צייט וואָס א דייעבעטיקער פאסט אָדער האַלט אין פאַרלירען געוויכט פארברויכט ער פיל מאטעריאַלען פון זיין אייגענעם קערפער. עס איז פונקט ווי איינער וואָלט צובראָכען דאָס מעבעל פון א צימער אום דערמיט צו הייצען דעם אויוועז צו האַלטען דאָס צימער ווארעם. פארברויכענדיג פיל פון זיין אייגענעם קערפער מאטעריאל ווערען געשאפען אין זיין קערפער פילע גיפטיגע אָפפאַל מאטעריאַלען וואס זיינען שעדליך פאר זיין געזונד. אין אזא צושטאַנד, וואָס מעהר דער דייעבעטיקער איז טעטיג אלץ מעהר פון זיין אייגענעם קערפער פארברויכט ער און אלץ מעהר אונריינע שטאָפען זאמלען זיך אָן אין זיין קערפער. אונטער דיזע אומשטענדען איז גלייכער פאַר איהם צו רוהען.

דייעבעטיס און שוואַנגערשאַפט.

אָפטמאָל געפינט מען צוקער אין די אורין פון א שוואַנגער־ענדער פרוי. דער גוטער מנהג צו עקזאַמינירען די אורין פון שוואַנגערענדע פרויען אין א פאַרזוך אויסצוגעפינען צי זייערע נירען זיינען געזונד האָט אָפטמאָל געפיהרט צו דער ענטדעקונג פון צוקער אין די אורין. אין די מעהרסטע פעלע איז דאָס בלויז א פאַרבייגעהענדע ערשיינונג, און אזוי שנעל ווי די פרוי ווערט ענטבונדען פאַרשווינדעט אויך די צוקער פון די אורין.

דיזע ערשיינונג ערקלעהרט מען דערמיט וואָס אין צייט פון שוואַנגערשאַפט ווערען פילע שעדליכע שטאָפען געשאַפען און פאַרהאַלטען אינ'ם קערפער פון דער שוואַנגערענדער פרוי. דיזע שעדליכע שטאָפען מאַכט דער קערפער א פאַרזוך ארויסצושיקען דורך די נירען, און דער רעזולטאַט איז, דאָס די נירען ווערען באַשעדיגט.

דערפאַר באַגעגענט מען אזוי אָפט פעלע פון נירען קראַנקהייט ביי שוואַנגערענדע פרויען. דיזעלבע אורזאַכע איז פיליכט אויך פאַראַנטוואָרטליך פאַר שעדיגען די נירען אזוי דאָס זיי זאָלען דורכלאָזען א טייל פונ'ם צוקער וואס געפינט זיך אינ'ם בלוט ווען דאָס בלוט צירקולירט דורך די נירען.

אזא פאַל פון צוקער אין די אורין איז ניט קיין אמת'ע צוקער קראַנקהייט, און אזוי שנעל ווי די שוואַנגערשאַפט ענדיגט זיך, פאַרשווינדעט אויך די צוקער פון די אורין.

אָבער ניט אין אַלע פעלע וואָס מען געפינט צוקער אין די אורין פון א שוואַנגערענדער פרוי איז עס א פאַרבייגעהענדע ערשיינונג. אין פילע פעלע ליידען פרויען פונקט ווי מענער, פון דער צוקער קראַנקהייט און ווייסען דאָס ניט, נאָר ווען מען אונטערזוכט זייער אורין אין צייט פון שוואַנגערשאַפט געפינט מען דאָס אויס.

עס איז דארום קיינמאָל נים זיכער צו געבען א באשטימ־טע מיינונג אין אזא פאַל און באהויפּטען דאָס, ווייל די אורין איז ענטדעקט געוואָרען אין דער צייט, וואָס די פרוי שוואַנגערט, איז א סימן אז דאָס איז בלויז א פאַרבייגעהענדע ערשיינונג צו וועלכער מען דארף נים שענקען קיין אויפמערקזאמקייט.

„פעיק קורס" פאר דייעביטיז

יעדער ווער עס לײדעט פון דער צוקער קראנקהייט ווערט פריהער אָדער שפּעטער געוואָהר וועגן פארשידענע מעדיצינען וואָס זיינען א זיכערע קיור פאר דייעבעטיז.

מיר ערהאלטען פילע בריף פון לעזער מיט ליטעראטור פון קאָמפּאניעס וועלכע פארקויפען קיורס פאר דייעביטיז. דיזע ליטעראטור איז אויך רייך מיט באשעטיגונגען (טעסטימאָניעלס) פון מענשען וועלכע האָבען געברויכט די באטרעפענדע מעדיצינען און זיינען ווירקליך קורירט געוואָרען פון זייער קראנקהייט.

די לעזער וועלכע האָבען צוגעשיקט דיזע „ליטעראטור" פרעגען דארום: ווי קומט דאָס וואָס די מעדיצין, וועלכע איהר זאָגט איז ווערטהלאָז, האָט דאָך געהאָלפען יענע מענשען, וועלכע האָבען געשריבען די אויבענדערמאָנטע טעסטימאָניאלס?

דער בעסטער ענטפער אויף דיזע טענה איז דער רעזולטאט פון אן אונטערזוכונג וואס די אמעריקאן מעדיקעל אסאָסיאיישאָן האָט אנגעפיהרט וועגען די טעסטימאָניעלס וואָס די פארקויפער פון „דייעבעטאל" (א דייעביטיז מעדיצין) האָבען פארעפענטליכט. די מעדיקאל אסאָסיאיישאָן האָט געבעטען געוויסע דאָקטוירים אין די שטעדט פון וועלכע די טעסטימאָניאלס זיינען געקומען זיי זאָלען באזוכען די מענשען וועלכע האָבען די טעסטימאָניאלס אונטערגעשריבען, און אויסגעפינען וואָס פאר א ווירקונג די מעדיצין האָט אין דער אמת'ן אויף זיי געמאכט. און אָט וואָס דער רעזולטאט איז:

טעסטימאָניאל: — „איך האָב צוגעקראָגען 5 פונט געוויכט אין פארלויף פון צוועלף טעג צייט. די געדיכטקייט פון מיין אורין איז מיט 13 פאָינטס נידעריגער, און די אורין ענטהאלט עטוואָס ווייניגער צוקער. מיר שיינט דאָס ענדליך בין איך אויפ'ן ריכטיגען וועג." — נ. ס. ב., מישיגען.

וואס דער דאָקטאָר האָט אויסגעפונען :

מר. נ. ס. בי. איז געשטאָרבען דעם 25טען מאַי, 1909, פון דייעבעטיק קאָמא (היהנער פלעט).

טעסטימאָניאל : — „די פראָבע טריטמענט האָט מיין לאגע זעהר פיל פארבעסערט און איך האָף דאָס איך וועל אין דיזער מעדיצין געפינען א שטענדיגע רפואה.״ — פ. פ. ר., טענעסי.

וואס דער דאָקטאָר האָט אויסגעפונען :

„מר. פ. פ. ר. האָט געברויכט דייעבאטאָל א לענגערע צייט. עס האָט איהם אָבער גאָר ניט געהאָלפען און מיט דריי וואָכען צוריק איז ער געשטאָרבען.״

טעסטימאָניאל :—„איך האָב ערהאלטען אייער סעמפעל פעקעדזש, און איך דענק אז דאָס וועט ווירקליך ערפילען אלעס וואָס איהר זאָגט צו״.—וו. י. ל., אָהייאָ.

וואס דער דאָקטאָר האָט אויסגעפונען :

מרס. וו. י. ל. פארלירט פון טאָג צו טאָג מעהר און מעהר געוויכט. איהר אורין ענטהאלט פיל צוקער.״

טעסטימאָניאל :—„איך האָב ערהאלטען אייער מעדיצין און עס האָט פיל פארבעסערט מיין לאגע״.—נ. וו. י., מערילענד.

וואס דער דאָקטאָר האָט אויסגעפונען :

„מר. נ. וו. י. איז געשטאָרבען דעם —— יאנואר, 1910.״

טעסטימאָניאל :—„איך פיהל יעצט פיל בעסער נאָכ'ן נעמען די מעדיצין.—ה. ר. אינד.

וואס דער דאָקטאָר האָט אויסגעפונען :

„דער באטרעפענדער פערזאָן האָט קיינמאָל ניט געהאט די צוקער קראנקהייט.״

און אזוי ציהען זיך ליסטען פון פילע טעסטימאָניאלס. אין

די מעהרסטע פעלע האָבען די קראַנקע ניט געהאַט דייעביטיז, אָדער אויב זיי האָבען יאָ געהאַט האָט די מעדיצין זיי ניט געהאָלפען.

ווי זשע קומט עס וואָס אין אָנפאַנג שיינט עס פילע ליידענדע אז די מעדיצין העלפט זיי יאָ?

דער תריץ איז דאָס דיזע מעדיצינען ענטהאַלטען דראָגס וואָס פאַרגרעסערען די מאָס אורין וואָס דער קראַנקער לאָזט. ווען די זעלבע מאָס צוקער ווערט אויפגעלעזט אין א גרעסערע מאָס אורין קומט אוים דאָס דער פּראָצענט צוקער אין די אורין איז א קלע־נערע, ווערענד אין דער אמת'ן איז די מאָס צוקער וואָס דער קראַנקער פאַרלירט אין זיין אורין די זעלבע.

דער נעט רעזולטאַט איז דאָס די טעסטימאָניאַלס וועגען מע־דיצינען וועלכע קורירען דייעביטיז זיינען ווערטלאָז פּונקט ווי די מעדיצינען זעלבסט פאַר וועלכע זיי ווערען געשריבען.

די „קיור" פאַר דייעביטיז — שפּייז

זיך אָפּהיטען מיט'ן עסען, ניט עסען יעדע זאַך וואָס עס געפעלט אָדער וואָס אנדערע עסען, שיינט צו זיין די ערגסטע שטראָף פאַר אַ ליידענדען פון דער צוקער קראַנקהייט. ער וועט בעסער נעהמען אלערליי מעדיציִנען, אַלערליי טריטמענטס, קאָסט־בארע אָדער שמערצליכע אבי צו מעגען עסען אַלעס וואָס דאָס הארץ גלוסט אָדער די אויגען זעהען.

דיזע אונוויליגקייט זיך צו באשריינקען מיט די שפּייז וואָס זיי עסען קומט דערפון וואָס די מעהרסטע מענשען פאַרשטעהען ניט די ראָלע וואָס שפּייז שפּיעלט אין זייער קערפּער.

דאָס עסען איז ניט קיין ציעל אן און פאַר זיך נאָר א מיטעל צו א ציעל — אויפצוהאַלטען דאָס געזונד פון קערפּער, און שאַפען געגוג ענערגיע פאַר די טעטיגקייט פון קערפּער.

אום אַ לאָקאָמאָטיוו זאָל קענען ארבייטען נויטיגט ער זיך אין סטיעם און דיזע סטיעם ווערט געשאַפען דורך ברענגען קוילען. דאָס ברענען פון קוילען איז ניט קיין אידעאל ביים לאָקאָמאָטיוו אינזשעניר. עס איז בלויז אַ מיטעל צו שאַפען סטיעם. און אויב דיזעלבע מאָס סטים קען געשאַפען ווערען דורך ברענען האָלץ, אויל, אָדער אַן אנדער ברען מאַטעריאַל ביליגער און לייכטער ווי דורך ברענען קוילען וואָלט ער עס זיכער געטאָן.

די שפּייז וואָס מיר עסען דיענט פאַר דעם קערפּער ווי די קוילען פאַר לאָקאָמאָטיוו. די שפּייז שאַפט די ענערגיע פאַר דעם קערפּער ער זאָל קענען אָנגעהן מיט זיין טעטיגקייט, עס שאַפט אויך די מאַטעריאַלען אויף צו פאַרריכטען די טיילען פונ'ם קערפּער וועלכע ווערען אָפּגענוצט דורך זיין טעטיגקייט.

ווען מען זאָל איבערצייגען אַן אינזשיניר האָט ער פאַר־שווענדעט צופיעל קוילען, און אז זיין לאָקאָמאָטיוו ליידעט דער־פון, און מען זאָל איהם געבען אַן אנדער סאָרט ברען מאַטעריאַל וואָס איז פאַסענדער פאַר זיין מאַשין, וואָלט ער עס גלייך אָנ־

גענומען און איהם וואָלט גאָר ניט איינגעפאַלען צו בענקען נאָך די פריהערדיגע מאָס און די פריהערדיגע סאָרט קוילען.

דאָס זעלבע דאַרף זיין מיט'ן עסען. ווען מען באַטראַכט דאָס עסען אלס א ציעל אן און פאר זיך וויל מען נאַטירליך עסען וואָס שעהנערע און בעסערע שפייזען, די שפייזען צו וועלכע מען איז געוואוינט. אָבער ווען מען דענקט פון שפייז בלויז אלס א נויטוועגדיגער איבעל, אלס א מאַטעריאַל וואָס העלפט דעם קערפער שאַפען ענערגיע פאר זיין טעטיגקייט און אויף פאררעכטען זיינע אָפּגענוצטע טיילען, פארלירען די פארשידענע שפייזען צו וועלכע מיר זיינען געוואוינט זייער וויכטיגקייט אין אונזערע אויגען. מיר באַטראַכטען דאַן די ווערטה פון די שפייז בלויז לויט איהר ווערטה אלס ברען מאַטעריאַל און אלס פאררעכטענדער מאַטעריאַל פאר'ן קערפער, און אויב מיר איבערצייגען זיך דאָס געוויסע סאָרטען שפייזען זיינען ניט נאָר ניט נוצליך נאָר דירעקט שעדליך פאר'ן קערפער דאַרפען מיר פארלירען יעדען חשק צו אַזעלכע שפייזען.

פון דיזען שטאַנדפונקט דאַרף דער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט ניט באַטראַכטען עס אלס א שווערע שטראָף וואָס ער טאָר ניט עסען קיין צוקער אָדער צופיל קראָכמאַל שפייז. פאַר זיין קערפער זיינען דיזע שפייזען שעדליך און ער דאַרף געברויכען אנדערע. אויב דיזער געדאַנק איז דאָך ניט גענוג צו באַרוהיגען דעם דייעבעטיקער און ער „לעכצט" נאָך די פארבאָטענע שפייז איז עס פשוט א געוואוינהייט, וועלכע ער דאַרף בייקומען.

די שפייזען וואָס מיר עסען ענטהאַלטען דריי הויפט שפייז שטאָפען. קראָכמאַל אָדער „קאַרבאָהיידראַטען", פעטס און פראָ־טעין אָדער איי־ווייס שטאָף. אויסער דעם ענטהאַלטען זיי אויך געוויסע זאַלצען און וואַסער. דער קערפער פונ'ם דייעבעטיקער קען פאַרברויכען ווייניגער פון די קראָכמאַל שפייזען. די אויפגאַבע אין רעגולירען די שפייז פון אַזאַ קראַנקען באַשטעהט דאַרום אין רעדוצירען די קראָכמאַל שפייזען צו אַזאַ מאָס וואָס דער קערפער קען יאָ פארברויכען און גוט מאַכען דעם דעפיציט מיט אַ איבעריגע מאָס פון די אנדערע צוויי סאָרטען שפייז שטאָפען.

די רעגולירונג פון די שפייז קען אנגעפיהרט ווערען אויף

איינע פון די צוויי וועגן. 1) „טרעף אָדער פעהל" וועג, און 2) א פינקטליך אויסגערעכענטען וויסענשאַפטליכען וועג.

דער ערשטער וועג איז דער וואָס די מעהרסטע ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט נעהמען. זיי עסען וואָס זייער הארץ גלוסט ביז זיי ווערען קראַנק, אָדער ביז עמיצער סטראַשעט זיי אָן מיט דער ערנסטקייט פון זייער לאַגע. דאַן עסען זיי גאָר ניט, אָדער וועניג, ביז זיי רעדוצירען זייער צוקער, דאַן עסען זיי מעהר, ביז עס זאַמעלט זיך ווידער אָן צופיעל צוקער אין זייער בלוט און אין זייער אורין. ערשט ווען דיזע מענשען ווערען ערנסט קראַנק געפינען זיי פאַר נויטיג צו נעהמען זייער צוקער קראַנקהייט ערנסט און זיי זוכען דאַן א רפואה צו זייער דייעביטיז. אָבער געוועהנ־ליך איז זייער לאַגע דאַן אַן ערנסטע און ניט אין יעדען פאַל איז מעגליך זיי צו רעטען.

דער צווייטער וועג איז אויף א וויסענשאַפטליכען אופן אויס־רעכענען גענוי וויפיעל שפייז דער קערפּער דאַרף האָבען, וויפיעל קראָכמאַל שפייז ער קען פאַרנעהמען און פאַרברויכען, און באַ־שטימען די מאָס און די סאָרט שפייז לויט דער פּראָפּאָרציע פון די פאַרשידענע שפייז שטאָפען וואָס זיי ענטהאַלטען.

אויף אַזאַ אופן איז מעגליך אין אַ פאַרעלטענמעסיג קורצער צייט אויסצוגעפינען גענוי וויפיל דער באַטרעפענדער מענש מעג עסען און וואָס פאַר אַ שפייז ער מעג עסען, און אויב ער האַלט זיך אָן דיזע דיעטאָס איז ער פריי פון דער קראַנקהייט.

יעדער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט דאַרף דורכ־מאַכען אַזאַ קורס פון באהאַנדלונג און וואָס פריהער ער טוט דאָס אַלץ זיכערער איז ער מיט זיין „קיור" ווי מיר האָבען דאָס וואָרט „קיור" פאַרטייטשט פאַר ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט.

דייעביטישע שפייזען

אונטער'ן נאָמען דייעבעטישע שפייזען פארשטעהט מען אזעל־כע שפייזען וואָס ענטהאַלטען זעהר וועניג אָדער גאָר קיין קראָכמאַל ניט, און באַשטעהען אייסדריקליך פון פראָטעין און פעטס.

ווייסענדיג דאָס יעדער מענש גלוסט גראָדע נאָך דער זאַך וואָס ער האָט ניט אָדער קען ניט קריגען איז לייכט צו פארשטעהען וואָרום ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט גלוסטען אזוי נאָך ברויט. געוועהנליכע ברויט ענטהאַלט אָבער צופיעל קראָכמאַל דערפאַר ווערט געמאַכט פאַר דייעבעטיקער מעהל פון פארשידענע שטאָפען וואָס ענטהאַלט וועניג אָדער גאָר קיין קראָכמאַל ניט.

דער טעות וואָס די מעהרסטע ליידענדע פון דער צוקער קראַנק־הייט מאַכען איז דאָס אזוי ווי דיזע מעהל אָדער ברויט ענטהאַלט קיין קראָכמאַל ניט מעגען זיי דערפון עסען וויפיעל זיי ווילען. זיי פארגעסען דאָס דיזע מעהל פאַר דייעבעטיקער ענטהאַלט פיעל פראָטעין, און אזוי ווי ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט עסען סיי ווי צופיעל פראָטעין פארגרעסערט נאָך דיזע ברויט די מאָס פראָטעין אין זייער שפייז, דער רעזולטאַט איז דאָס אזא שפייז שאַדעט זייער קערפער אנשטאָט איהם נוצען צו ברייגגען.

דער קערפער קען ניט זיך באַנוצען מיט פראָטעין פונקט ווי מיט קראָכמאַל אָדער פעטס. פראָטעין קען ניט אָפגעלעגט ווערען אין קערפער. דער קערפער קען פארברויכען בלויז וויפיעל ער דאַרף און פון דאָס איבעריגע ווערט ער פטור. וואָס מעהר פראָטעין מיר עסען איבער דער מאָס וואָס מיר דאַרפען, אַלץ שווערער דאַרף דער קערפער ארבייטען פטור צו ווערען פונ'ם איבערשוס, און דיזע שווערע ארבייט שאַדעט דעם קערפער.

אויסער דעם זיינען ניט אַלע דייעבעטישע שפייזען פריי פון קראָכמאַל. מאַנכע פון דיזע שפייזען ענטהאַלטען מעהר קראָכמאַל ווי געוועהנליכע ברויט.

מיר גיבען דאָ א ליסטע פון מאַנכע דייעבעטישע שפייזען און וויפיעל פראָטעין און קראָכמאַל זיי ענטהאַלטען :

הערמאן בארקער, פון סאמערוויל, מאסאטשוזעטס פראדוצירט פאלגענדע שפייזען :

בארקער'ס גלוטען שפייז „א", ענטהאלט 77 פראצענט פראטעין און 2½ פראצענט קראכמאל.

בארקער'ס גלוטען שפייז „ב" ענטהאלט 74 פראצענט פראטעין און 5 איין פינפטעל פראצענט קראכמאל.

בארקער'ס גלוטען שפייז „ס" ענטהאלט 73 פראצענט פראטעין און 6 דריי צעהנטעל פראצענט קראכמאל.

דער בעטעל קריק סאניטאריום, פראדוצירט פאלגענדע שפייזען :

גלוטען מיעל : 39 דריי צעהנטעל פראצענט פראטעין 41 פראצענט קראכמאל.

גלוטען מיעל 80% : 76 דריי צעהנטעל פראצענט פראטעין 5 מיט זיבען צעהנטעל פראצענט קראכמאל.

די סיריא קאמפאני, טאפאן, ניו יארק פראדוצירט : „סאו ביען גרועל" מעהל ; וואס ענטהאלט : 46 איין צעהנטעל פראצענט פראטעין און ניין צעהנטעל פראצענט קראכמאל.

די „עמפייר פלאוער" מילען פראדוצירען גלוטען מעהל, וואס ענטהאלט 13 פראצענט פראטעין און 59 פראצענט קראכמאל.

(א באגריף וואס דאס מיינט קען מען זיך פארשטעלען ווען מען פארגלייכט די גלוטען מעהל מיט די ריינע גאנצע ווייצען מעהל פון די „דיעטא פוד קאמפאני", פון ניו יארק, וואס ענטהאלט 13 פראצענט פראטעין און 62 פראצענט קראכמאל. צוויי און זעכציג פראצענט קראכמאל אין פשוט'ע גאנצע ווייצען מעהל, און 59 פראצענט קראכמאל אין גלוטען מעהל.

פארוועל און ריינס, פון וואטערטאן, ניו יארק פראדוצירען :

גלוטען מעהל, וואס ענטהאלט פערציג פראצענט פראטעין און צוויי און דרייסיג פראצענט קראכמאל, אויך :

ספעשעל דייעבעטיק שפייז, וואָס ענטהאלט 27½ פּראָצענט פּראָטעין און 40 פּראָצענט קראָכמאַל.

די גאָלדען ראָד מילינג קאָמפּאני, פון פּאָרטלענד, אָרעגאָן, פּראָדוצירט גלוטען מעהל וואָס ענטהאלט 14 פּראָצענט פּראָטעין און 67 פּראָצענט קראָכמאַל.

א. ב. גילמאַן, פון באָסטאָן, מאסס. פּראָדוצירט גלוטען מעהל וואָס ענטהאלט 43 פּראָצענט פּראָטעין און 31 פּראָצענט קראָכמאַל.

די „העלטה פוד קאָמפּאני", פון ניו יאָרק, פּראָדוצירט :

מאַנדעל מעהל : 50 פּראָצענט פּראָטעין, קיין קראָכמאַל.

דייעבעטיק קעיזין מעהל (געמאַכט פון קעז) ענטהאלט : 72 פּראָצענט פּראָטעין, קיין קראָכמאַל.

גלוטען מעהל נומער 1. 69 פּראָצענט פּראָטעין, 7 פּראָצענט קראָכמאַל.

„גלוטאסאק" גלוטען מעהל ענטהאלט 42 פּראָצענט פּראָטעין און 31 פּראָצענט קראָכמאַל.

ריינע געוואַשענע גלוטען מעהל, ענטהאלט 48 פּראָצענט פּראָטעין און 3 מיט זיבען צעהנטעל פּראָצענט קראָכמאַל.

„סנאָ פלעיקס" דייעבעטיק קעיזין מעהל, ענטהאלט 79 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראכמאל

„דזשירעי דייעבעטיק פוד קאָמפּאני", פון ניו יאָרק פּראָדוצירט :

דייעבעטיק מעהל, וואָס ענטהאלט 14 פּראָצענט פּראָטעין און 50 פּראָצענט קראָכמאַל

גלוטען מעהל וואָס ענטהאלט 14 פּראָצענט פּראָטעין און 48 פּראָצענט קראָכמאַל

„פּעטענט קאָטאָן סיעד" מעהל, וואָס ענטהאלט 49 פּראָצענט פּראָטעין און זעקס פּראָצענט קראָכמאַל

פּראָטעין מעהל, וואָס ענטהאלט31 פּראָצענט פּראָטעין און 48 און א האלב פּראָצענט קראָכמאַל

„סאָו בין" מעהל, וואָס ענטהאַלט 42 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאַל.

די קעלאָג פוד קאָמפּאַני, פון בעטעל קריק, מישיגען, פּראָדוצירט:

20 פּראָצענט גלוטען מיעל, וואָס ענטהאַלט: 24 פּראָצענט פּראָטעין און 51 פּראָצענט קראָכמאַל.

40 פּראָצענט גלוטען מעהל, וואָס ענטהאַלט: 47 פּראָצענט פּראָטעין און 30 פּראָצענט קראָכמאַל.

ריינע גלוטען מעהל, ענטהאַלט 79 פּראָצענט פּראָטעין און 2½ פּראָצענט קראָכמאַל.

לייסטער בראָדערס פון וויטפיעלד, ניו העמפּשייר, פּראָדוצירען:

קעיזין מעהל, ענטהאַלט 84¾ פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָמאַל.

דייעבעטיק מעהל, ענטהאַלט 79 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאַל.

וואוקישא העלטה פּראָדוקטס קאָמפּאַני, פון וואוקישא, וויסקאָנסין, פּראָדוצירט:

העפּקאָ מעהל, ענטהאַלט: 44 פּראָצענט פּראָטעין און ווע־ניגער ווי איין פּראָצענט קראָכמאַל.

עס וואָלט פאַרנומען צו פיל פּלאַץ אויסצורעכענען אַלע סאָרטען מעהל, וואָס מען פאַרקויפט פאַר'ן געברויך פון דייעבעטיקער. די אויסגערעכענטע שטעלען צוזאַמען בלויז אַ קליינע טייל פון אַלע דייעבעטיק שפּייזען, וואָס ווערען פאַרקויפט. די אויסגע־רעכענטע ליסטע קען אויך דינען אַלס אַ גוטער ביישפּיל וויפיל קראָכמאַל די מעהרסטע דייעבעטישע מעהל ענטהאַלט.

אָבער אום דער לעזער, וועלכער ליידעט פון דער צוקער־קראַנקהייט, זאָל וויסען וועלכע פון די דייעבעטישע שפּייז־פּראָדוקטען, וועלכע ווערען פאַרקויפט, ענטהאַלטען דאָס ווענינגסטע קראָכמאַל, וועלען מיר דאָ געבען אַ ליסטע בלויז פון אַזעלכע דייע־בעטישע שפּייזען:

מעהל

1) באקער'ס גלוטען מעהל (פון הערמאן באקער, סאָמער־וויל, מאסס.) ענטהאלט פון 72 ביז 76 פּראָצענט פּראָטעין און 2½ ביז 6 פּראָצענט קראָכמאָל.

2) 80% גלוטען מעהל (פון בעטעל קריק סאניטאריום) ענט־האלט 76 פּראָצענט פּראָטעין און 5 זיעבען צעהנטעל פּראָצענט קראָכמאל.

3) „סאָו בין גרועל" מעהל (פון סיריאָ קאָמפּאני, טאָפּאָן, ניו יאָרק) ענטהאלט 46 פּראָצענט פּראָטעין און ניין צעהנטעל פּראָצענט קראָכמאל.

4) מאנדעל מעהל (פון העלטה פוד קאָמפּאני, ניו יאָרק) ענטהאלט 50 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאל.

5) דייעבעטיק קעיזין מעהל (פון דערזועלבער קאָמפּאני) ענטהאלט 72 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאל.

6) ריינע גלוטען מיעל (די קעלאָג פוד קאָמפּאני פון בעטעל קריק, מישיגען) ענטהאלט 79 פּראָצענט פּראָטעין און 2⅘ פּראָ־צענט קראָכמאל.

7) ליסטער'ס דייעבעטיק מעהל (ליסטער בראָס., ניו יאָרק) ענטהאלט 68 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאל.

8) קעיזין מעהל (לייסטער בראָדערס פון ווייטפילד, ניו העמפּשייר) ענטהאלט 84 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאל.

9) דייעבעטיק מעהל (פון דערזועלבער קאָמפּ.) ענטהאָלט 79 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאל.

10) וועדזשעטייבעל גלוטען (פון די מעטקאלף קאָמפּאני, באָסטאָן, מאסס.) ענטהאלט 73 פּראָצענט פּראָטעין און 5 ניין־צעהנטעל פּראָצענט קראָכמאל.

11) דייעפּראָטעין (פון נאָרטאָן טרואקס, שיקאגאָ) ענט־האלט 77 פּראָצענט פּראָטעין און קיין קראָכמאל.

12) האָיט'ס גלוטען כפּעשעל מעהל (פון פּיור גלוטען פוד קאָמפּאני, קאָלאָמבוס, אָהייאָ) ענטהאלט 71 פּראָצענט פּראָטעיי און 2 אכט־צעהנטעל פּראָצענט קראָכמאל.

13) „סאָו בין" מעהל (סאָו בין פוד פּראָדוקטס קאָמפּאני,

סאן פראנציסקא) ענטהאלט פון 41 ביז 44 פראצענט פראטעין און דריי־צעהנטעל פראצענט קראכמאל.

14) העפקא מעהל (וואוקישא העלטה פראדוקטס קאמפאני, וואוקישא, וויסקאנסין) ענטהאלט 44 פראצענט פראטעין און ניין־צעהנטעל פראצענט קראכמאל.

ווי דער לעזער וועט זעהן פון לעצטען קאפיטעל אין דיזען בוך איז אויך מעגליך אין גאנצען זיך צו באגעהן אהן ספעציעל דייעבעטישע שפייזען.

דיעטאס פאר דייעבעטיקער

וואס ליידענדע פון צוקער־קראנקהייט מעגען עסען. סאמפעל מאהלצייטען פאר דייעביטיקער.

ווי מיר האבען שוין פריהער באמערקט איז אונמעגליך צו פארשרייבען דיעטאס (שפייזען) וואס זאלען זיין גוט פאר אלע ליידענדע פון דער צוקער־קראנקהייט. אין יעדען פאל באזונדער דארף מען אויסגעפינען, וויפיל קראכמאל שפייז דער באטרעפענדער קראנקער קען פארברויכען, און צוזאמענשטעלען א ליסטע פון שפייזען וואס זאל ענטהאלטען א גענוגענדע מאס קראכמאל פאר דעם פערזאן און גענוג פון די אנדערע שפייזען לויט די געוויכט פונ'ם קראנקען און לויט די ארבייט וואס ער טוט, און די ענערגיע וואס ער פארברויכט.

די ליסטע פון שפייזען וואס מיר דרוקען דא זיינען דיעטאס וואס ווערען געברויכט אין פארשידענע אינסטיטוציעס אלס פראבע דיעטאס איידער מען באשטימט וויפיל שפייז דער קראנקער קען פארברויכען.

אום דיזע ציפערען זאלען זיין קלאהרער פאר דעם לעזער, וועלען מיר דא באמערקען דאס א נארמאלער מענש, וועלכער טוט ניט קיין שווערע ארבייט פארברויכט ארום 2,500 קאלאריס שפייז א טאג. פון דיזע שפייזען זיינען צוויי דריטעל קראכמאל שפייז, איין זעקסטעל פעטס און איין זעקסטעל פראטעין.

די פאלגענדע דיעטא ענטהאלט בלויז 707 קאלאריס, 25 גראם קראכמאל שפייז, 50 גראם פראטעין, 43 גראם פעטס.

ברעקפעסט :

איין פערטעל גרייפ־פרוט,
צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראם) שפארגעל (אספאראגוס),
קאפע מיט איין עס לעפעל (א האלבע אונץ) קריעם.

דינער:

א טעלער זופּ,

א קליין שטיקעל (80 גראם) עוף (טשיקען),

צוויי עס לעפעל (120 גראם, 4 אונצעס) בלומען קרויט (קאליפלאוער).

א פּערטעל גרייפּ־פרוכט,

5 גראם פּוטער,

טיי מיט איין עס לעפעל (א האלבע אונץ) קריעם.

סאפּער:

א קליינע פּאָרציע (50 גראם) פלייש,

דריי עס לעפעל (150 גראם, 5 אונצעס) טאָמייטאָס.

5 גראם פּוטער.

טיי מיט איין עס לעפעל (א האלב אונץ) קריעם.

די וועלכע גיבען אכטונג אויפ'ן דין פון בשר וחלב און וועלען ניט עסען קיין פּוטער מיט פלייש קענען געברויכען נור פּוטער אָדער אנדערע פּאַרעווע פעטס, וועלכע זיינען אויך כשר, די וועלכע ווילען ניט עסען קיין פלייש (וועגעטעריאנער) קענען קריגען די זעלבע פּראָטעאינס (מאנכע זאָגען נאָך בעסערע) אין ניס און אנדערע פרוכטען. מיר וועלען שפּעטער זעהן ווי אזוי מען קען פּארבייטען פלייש אויף וועגעטאריאנער מאכלים.

די פאָלגענדע דיעטא ענטהאלט ניין הונדערט קאלאָריס, 36 גראם קראָכמאל, 41 גראם פּראָטעין און 63 גראם פעטס.

ברעקפעסט:

איין איי,

קארגע 2 עס לעפעל (100 גראם) טאָמייטאָס,

פּוטער,

קאפע מיט איין עס לעפעל (א האלב אונץ) קריעם.

דינער:

א טעלער זופּ,

א קליינע פּאָרציע (100 גראם) געקאָכטע פיש.

4 עס לעפעל (200 גראם) ברוקווע (טוירניפּס).

אַנדערהאַלבען עס־לעפעל (70 גראַם) קירבעס (סקוואַש).
פוטער.
טיי מיט איין עס־לעפעל (אַ האַלב אונץ) קריעם.

סאַפּער:

זעקס שטיקלאַך (100 גראַם) סעלערי.
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) בוראַקעס.
איין עס לעפעל (50 גראַם) קרויט.
פוטער.
טיי מיט איין עס לעפעל (אַ האַלב אונץ) קריעם.
אין פאַרלויף פון גאַנצען טאָג מעג דער קראַנקער זיך ער־לויבען פערציג גראַם פוטער.

די פאָלגענדע דיעטאַ ענטהאַלט 1026 קאַלאָריס, 36 גראַם קראָכמאַל שפייז, 68 גראַם פעטס און 60 גראַם פּראָטעין.

ברעקפעסט:

אַ האַלבען אָרענדזש (75 גראַם, 2½ אונצעס).
אַ קליינע פּאָרציע (70 גראַם) פיש.
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) ספינעדזש.
קאַפע מיט איין עס לעפעל (¾ אונץ) קריעם.

צווישען ברעקפעסט און דינער:

אַ האַלבען אָרענדזש (75 גראַם).

דינער:

אַ טעלער זופּ.
אַ קליין שטיקעל (100 גראַם 3 און אַ דריטעל אונצעס) פלייש אָדער עוף.
איין עס לעפעל (50 גראַם) קירבעס.
צוויי עס־לעפעל (140 גראַם) ברוקווע (טוירניפּס).
טיי מיט איין עס לעפעל (אַ האַלב אונץ) קריעם.

סאַפּער:

צוויי אייער.
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) אַרבעס.
טיי מיט איין עס לעפעל (אַ האַלב אונץ) קרים.

די פאָלגענדע דיעטא ענטהאַלט 1148 קאַלאָרים, 35 גראַם קראַכמאל, 91 גראַם פעטס און 42 גראַם פראָטעין:

ברעקפעסט:

א פערטעל גרעיפ־פרוכט (75 גראַם, צוויי און דריי־פערטעל אונצעס).

צוויי אייער.

צוויי עס־לעפעל (100 גראַם, 3⅓ אונצעס) פאַסטערנאַק.

קאַפע מיט איין עס לעפעל (½ אונץ) קריעם.

די פאָלגענדע דיעטא ענטהאַלט 1300 קאַלאָרים 35 גראַם קראַכמאל, 101 גראַם פעטס און 51 גראַם פראָטעין:

ברעקפעסט:

איין אָרענדזש,

צוויי אייער,

צוויי עס לעפעל (100) גראַם מעערען,

צעהן גראַם פוטער,

קאַפע מיט איין עס לעפעל קרים.

דינער:

א טעלער זופ,

א קליין שטיקעל (100 גראַם) קאלב פלייש,

צוויי עס לעפעל (100 גראַם) שפּאַרגעל (אספאַראַגוס).

צוויי עס לעפעל (100 גראַם) בוראַקעס,

טיי מיט צוויי עס לעפעל (איין אונץ) קרים.

סאַפער:

איין איי,

צוויי עס לעפעל (120 גראַם, 4 אונצעס) בלומען קרויט (קאַ־לי פלאַוער),

פינף קליינע רעטעכלאַך (50 גראַם),

פינף גראַם פוטער,

טיי מיט צוויי עס לעפעל (איין אונץ קרים).

די פאָלגענדע דיעטע ענטהאַלט 1300 קאַלאָרים, 35 גראַם קראַכמאל, 101 גראַם פעטס און 51 גראַם פראָטעין.

ברעקפעסט:

איין אָרענדזש,
צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) מעערען.
צעהן גראַם פוטער,
קאַפע מיט איין עס לעפעל (½ אונץ) קרים.

דינער:

א טעלער זופּ,
א קליינע פּאָרציע (100 גראַם) פיש,
פינף בלעטער (50 גראַם) לעטוס,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) קרויט,
צעהן גראַם פוטער,
טיי מיט איין עס לעפעל (½ אונץ) קרים.

סאַפּער:

איין אָרענדזש,
צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) געקאָכטע ציבעלעס,
צעהן גראַם פוטער,
טיי מיט איין עס לעפעל (¾ אונץ) קרים.

די פאָלגענדע דיעטע ענטהאַלט 1400 קאַלאָרים, 35 גראַם קראָכמאַל שפּייז, 100 גראַם פעטס און 80 גראַם פּראָטעין:

ברעקפעסט:

א האַלבער עפּעל (50 גראַם),
צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם, 3⅓ אונצעס) בעבלאַך (סטרינג בינס),
צעהן גראַם פוטער,
קאַפע, מיט צוויי עס לעפעל (איין אונץ) קרים.

דינער:

א טעלער זופּ,
א קליינע פּאָרציע (100 גראַם) פליייש,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) שפּאַרגעל (אַספּאַראַגוס),

איין קליינע טאָמייטאָ (100 גראַם),
צעהן גראַם פּוטער (אָדער פּאַרעווע פעטס),
טיי.

סאַפּער:

צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) אוגערקעס,
פינף רעטעכלאַך (50 גראַם),
צוויי עס לעפעל (140 גראַם) ברוקווע,
א האַלבען עפּעל,
צעהן גראַם פּוטער,
טיי מיט צוויי עס לעפעל (איין אונץ) קרים.

די פאָלגענדע דיעטא ענטהאַלט 1660 קאַלאָריס, 38 גראַם קראָכמאַל שפּייז, 127 גראַם פעטס און 80 גראַם פּראָטעין:

ברעקפעסט:

א האַלבע אָרענדזש,
צוויי אייער,
פינף בלעטער (50 גראַם) לעטוס,
פּוטער,
קאַפע מיט קרים.

דינער:

א קליינע באָרציע (150 גראַם) פלייש, (סטעיק),
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) בוראַקעס,
פינף אָליוועס,
טיי.

סאַפּער:

צוויי אייער,
קרים קעז (טשיז) 50 גראַם,
סעלערי 6 שטיקלאַך (100 גראַם),
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) פרישע פּיינעפּל,
פּוטער,
טיי מיט קרים.

אין פאַרלויף פון טאָג מעג דער באַטרעפענדער פּערזאָן אויפ־עסען 40 גראַם (פיר קליינע סקווערס) פּוטער.

די פאָלגענדע דיעטא ענטהאַלט אַרום 1900 קאַלאָרים, 55 גראַם קראָכמאַל שפייז, 150 גראַם פעטס און 71 גראַם פּראָטעין.

ברעקפעסט :

א האַלבע גרעיפּ פרוכט,
צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) ספּינעדזש,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) מערען,
פּוטער,
קאַפע און קרים.

דינער :

איין פּאָרציע (100 גראַם) קאַלב פלייש,
איין קאַרטאָפעל (100 גראַם) די גרויס ווי אַן איי,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) קרויט,
לעטוס, 5 בלעטער (50 גראַם),
טיי.

סאַפּער :

צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) אַספּאַראַגוס (שפּאַרגעל),
איין גלאָז מילך,
פּוטער,
טיי מיט קרים.

די פאָלגענדע דיעטא ענטהאַלט אַרום צוויי טויזענד קאַלאָרים, 61 גראַם קראָכמאַל שפייז, 153 גראַם פעטס און 69 גראַם פּראָטעין :

ברעקפעסט :

איין אָרענדזש,
צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראַם) בעבלאַך (סטרינג בינס),
א העלפט פון א קליינע קאַרטאָפעל,

פוטער,
קאפע מיט קרים.

דינער :

א מיטעלמעסיגע פארציע פיש,
א העלפט פון א קליינע קארטאפעל,
צוויי עס לעפעל (100 גראם) אוגערקעס,
פינף בלעטער, (50 גראם) לעטוס,
פוטער,
טיי מיט קרים.

סאפער :

צוויי אייער,
צוויי עס לעפעל (100 גראם) קאליפלאוער,
צוויי עס לעפעל (100 גראם) רוהבארב, (פארזיסט מיט סא־
כארין),
פוטער,
טיי מיט קרים.

אין פארלויף פון טאג מעג דער קראנקער פארברויכען 40 גראם פוטער, זעקס אונצעס קרים און דריי און א האלב אונצעס לעמאן זאפט פאר לעמאנעיד געטרענקע.

ווי שוין געזאגט, זיינען דיזע בלויז סעמפעל דיעטאס צו צייגען ווי אזוי מען קען צוזאמענשטעלען דיעטאס זיי זאלען זיין געננוג נאהרהאפט, זיי זאלען ענטהאלטען ווייניג קראכמאל און נישט ענטהאלטען קיינע ספעציעלע דייעביטישע שפייזען.

ברויט, כשרות און וועגעטאריאניזם פאר דייעביטיקער

די פראגע וועגען דייעבעטישע ברויט, כשר'ע שפייז פאר ליידענדע פון דער צוקער קראַנקהייט, דייעבעטיקער וועלכע קענען זיך באַגעהן אָהן פלייש.

ברויט ווערט באטראכט אלס דער שטאב אָדער די הויפט שטיצע פון לעבען. די מעהרסטע מענשען עסען ברויט מיט יעדע שפייז, און אין דער זעלבער צייט ווערט דאָס ברויט זעלבסט ניט באטראכט אלס א טייל פונ'ם מאָהלצייט, נור אלס א סאָרט צו־לאַג צו דעם מאָהלצייט.

פאר איינעם, וועלכער ליידעט פו דער צוקער קראנקהייט, איז דאָס ערגסטע דער פארבאָט צו עסען ברויט. אלע אנדערע רעגלען, וואָס ער מוז אויספאָלגען, זיינען פאר דעם דייעבעטיקער ניט אזוי שווער ווי דער פארבאָט צו עסען ווייצען אָדער קאָרן ברויט.

און דערפאר ווערען געמאכט און פארקויפט אזוי פיל פאר־שידענע סאָרטען דייעבעטישע ברויט, ברויט פון „קעיזין" — קעז, ברויט פון גלוטען, ברויט פון סאָי־בעבלאך, ברויט, וואָס האָט ניט דעם טעם פו געוועהנליכע ברויט און איז ניט געמאכט פון דיזעלבע שטאָפען ווי געוועהנליכע ברויט, אבי עס זעהט אוים ווי ברויט און מען קען דערמיט זיך אליין אָפנארען און זיך איינרע־דען דאָס מען עסט ברויט.

די דייעבעישע ברויט איז געוועהנליך זעהר רייך אין פראָטעין, און מאנכע פון די דייעבעטישע ברויטען זיינען אויך רייך אין קראָכמאל. דער ליידענדער פון דער צוקער־קראנקהייט, עסענ־דיג דיזע ברויט, פאררעכענט זי ניט אלס טייל פון זיין שפייז, וועהרענד אין אמת'ן פארגרעסערט ע זעהר פיל די מאָס פראָטעין וואָס ער עסט, און אָפט אויך די מאָס קראָכמאל.

עס איז דארום פיל גלייכער זיך אין גאנצען צו באגעהן אָהן

ברויט. די דיעטאס, וועלכע מיר האָבען אויסגערעכענט אין לעצ־טען קאפיטעל, ענטהאלטען קיין שום ברויט, נאָר אויב דער קראנ־קער איז אזוי געוואוינט צו ברויט דאָס ער קען זיך אָהן דעם ניט באגעהן, איז גלייכער איהר צו געבען איינפאכע גאנצע ווייצען ברויט, אָדער קאָרען ברויט, געבאקען מיט די קלייען, איידער די פארשידענע דייעבעטישע שפייזען.

דער ליידענדער פון דער צוקער־קראנקהייט איז א מענש ווי אלע מענשען, נור זיין קערפער קען פארברויכען וועניגער קראָכ־מאל־שפייז. פון דיזעלבע שפייזען וואָס אלע מענשען עסען דארף מען דארום פאר איהם צוזאמענשטעלען א דיעטא, וואָס זאָל ענטהאלטען וועניגער קראָכמאל און מעהר פעטס און פראָטעין. די ספעציעלע דייעבעטישע שפייזען איז ניט ראטזאם צו עסען דערפאר וואָס זיי שטעמפלען דעם קראנקען אלס אויסנאמע און האלטען שטענדיג זיין אויפמערקזאמקייט אויף זיין קראנקהייט, און אויך דערפאר ווייל זיי ענטהאלטען צו פיל פראָטעין.

אויב דער דייעבעטיקער וויל עסען ברויט, מעג מען איהם געבען איינפאכע ברויט, מען דארף בלויז די מאָס קראָכמאל, וואָס ער עסט אין די ברויט, ארונטעררעכענען פון די אנדערע שפייזען וואָס ער עסט.

כשרות און דייעביטיז

אונזער כלל איז זיך ניט צו מישען אין דער פראגע פון כשרות. דאס לאזען מיר צו רבנים. דאקטוירים שענקען גע־וועהנליך ווייניג אויסמערקזאמקייט צו דיזער פראגע, און ווען עס האנדעלט זיך וועגען א מענשענ'ס לעבען אדער אפילו וועגען גע־זונד, זיינען רבנים מתיר, מען פארבויגט די פראגע וועגען כשרות אדער חלול שבת.

אין דער פראגע פון דער צוקער־קראנקהייט איז אבער די כשרות פראגע א זעהר וויכטיגע. דער רעליגיעזער ליידענדער פון דייעבעטיז באטראכט זיך ניט פאר קראנק גענוג, ער זאל מעגען עובר זיין אויפ'ן דין פון בשר וחלב, און אין דערזעלבער צייט ענטהאלטען כמעט אלע דיעטאס וואס מען פארשרייבט פאר לייי־דענדע פון דער צוקער־קראנקהייט, פלייש און פוטער, אדער קריעם צוזאמען, און פילע פון זיי ענטהאלטען אויך אזעלכע טריפה שפיי־זע, ווי בייקאן.

עס וועט דארום זיכער פרעהען אלע רעליגיעזע ליידענדע פון דער צוקער־קראנקהייט צו וויסען, דאס עס איז ניט קיין מוז צו עסען טריפה שפייז אדער בשר וחלב. עס איז זעהר לייכט פאר א דייעבעטיקער אזוי אויסצורעכענען זיינע מאהלצייטען, דאס זיי זאלען זיין העכסט כשר.

א ליידענדער פון דער צוקער־קראנקהייט דארף עסען פיל פראטעין און פיל פעטס. דערפאר גיט מען איהם פיל פלייש און פוטער צו יעדען מאהלצייט. עס איז אבער יעצט דא כשרה פא־רעווע פוטער, געמאכט פון ניס, וואס מען מעג עסען מיט פליי־שיגע שפייז, און זעהר אפט קענען אייער אדער פיש פארנעמען דעם פלאץ פון פלייש.

די פארעווע ניס פוטער, פארנעמענדיג דעם ארט פון מילכי־גע פוטער אין דער צייט, ווען מען עסט פליישיגע מאהלצייטען, לעזט די כשרות פראגע.

וואָס אמבעלאנגט „בעיקאָן“, עסען עס די קריסטליכע דייע־בעטיקער, ווייל זיי זיינען געוואוינט דערצו און ווייל עס ענט־האלט פיל פעטס און קיין קראָכמאל. אָבער אן איי מיט ניין גראם (ווענינער ווי א דריטעל אונץ) פוטער געמאכט אלס א „פרעזשעניצע“ האָט פונקט אזוי פיל נאהרונגס ווערט, ווי א רייפטעל „בעיקאָן“.

וועגעטאריאניזם און דייעביטיז

וועגעטאריאנער, מענשען, וועלכע עסען ניט קיין פלייש און דאָס פלייש פון טויטע חיות איז שעדליך פאר מענשען, אזעלכע, ווען זיי קריגען דייעביטיז, דארפען ניט אָנפאנגען צו עסען פלייש אָדער פיש, אויב זיי ווילען ניט.

פלייש און פיש ענטהאלטען פראָטעין און פעטס, און קיין קראָכמאל שטאָף. דאָס פלייש פון א עוף (טשיקען), צום ביי־שפיל, ענטהאלט 19 פראָצענט פראָטעין, 16 פראָצענט פעטס און קיין קראָכמאל.

פיש ענטהאלטען דורכשניטליך ארום 10 פראָצענט פראָטעין, 2 פראָצענט פעטס און קיין קראָכמאל. וואָס דער וועגעטאריאנער דייעבעטיקער דארף טאָן איז פארבייטען פאר דיזע שפייזען ניס וועלכע זיינען רייך אין פראָטעין און פעטס און אָרים אין קראָכ־מאל שפייזען.

מאנדלען, צום ביישפיל, ענטהאלטען 21 פראָצענט פראָטעין 54 פראָצענט פעטס און 17 פראָצענט קראָכמאל. בראזילישע ניס ענטהאלטען 17 פראָצענט פראָטעין, 66 פראָצענט פעטס און 7 פראָצענט קראָכמאל. פוטער ניס (באָטער נאטס) ענטהאלטען 27 פראָצענט פראָטעין 11 פראָצענט פעטס און 3½ פראָצענט קראָכ־מאל.

עס זיינען דארום דאָ גענוג ניס, וואָס זיינען רייך אין פראָ־טעין און פעטס, און זייער ביסעל קראָכמאל קען ארונטערגערע־כענט ווערען פון די אַנדערע שפייזען וואָס מען עסט.

ניס דארף מען אָבער זעהר גוט צוקייען אום דער מאָגען און קישקעס זאָלען זיי קענען פארדייען.

צייטווייליגע צוקער קראַנקהייטען.

די צוקער קראַנקהייט ענטוויקעלט זיך זעהר אָפט אַלס א פאָלגע פון אַנדערע קראַנקהייטען. אין פילע פעלע געפינט מען צוקער אין די אורין פון א פּאַציענט נאָך אַן אָפּעראַציאָן, ספּעציעל נאָך אַן ערנסטע אָפּעראַציאָן. מען ערקלעהרט דאָס געוועהנליך דערמיט, וואָס דער שאָדען פון דעם שלאָף געטראַנק אָדער פון דער אָפּעראַציאָן זעלבסט איז גענוג צו פּראָדוצירען א לייכטע פאָרמע פון דער צוקער קראַנקהייט, דערמיט, וואָס עס באַשעדיגט דעם מעכאַניזם פון קערפּער וואָס פאַרברויכט צוקער.

אין די מעהרסטע פון דיזע פעלע איז דער צושטאַנד בלויז א צייטווייליגער און געהט שנעל פאַרביי. דער קערפּער ערהאָלט זיך און פאַנגט ווידער אָן צו פאַרברויכען די פולע מאָס צוקער, און די צוקער פאַרשווינדעט פון די אורין, אָבער אין אייניגע פעלע בלייבט דיזער צושטאַנד א לענגערע צייט, און אין מאַנכע פעלע ווערט ער אויך גאַנץ ערנסט.

דאָס זעלבע וואָס פּאַסירט נאָך אַן אָפּעראַציאָן פּאַסירט אויך אין פילע פעלע פון היציגע שלאַפקייט און קראַנקהייט וואָס ווערען פאַראורזאַכט פון מיקראָבען. אין די מעהרסטע פון דיזע פעלע איז די קראַנקהייט בלויז א פאַרבייגעהענדע. אָבער אַזוי ווי ניט אַלע, וועלכע ווערען אָפּערירט קריגען צוקער אין זייער אורין, מוז מען אָננעהמען דאָס די באַטרעפענדע מענשען, וועלכע קריגען יאָ די צוקער אין זייער אורין נאָך אַן אָפּעראַציאָן, אָדער נאָך א קראַנקהייט קענען אפילו אין א נאָרמאַלען צושטאַנד פאַרנעהמען ווייניגער צוקער ווי געזונדע, נאָרמאַלע מענשען.

אין אַנדערע ווערטער הייסט דאָס, אַז דיזע מענשען שטעהען אויפ'ן שוועל פון דער צוקער קראַנקהייט, און זיינען מעגליכע דייעביטיקער פאַר א לאַנגע צייט. עס איז נאָר נויטיג דער לייכטער „שאָק" פון אַן אָפּעראַציאָן אָדער א קראַנקהייט, וואָס זאָל פאָלשטענדיג ארויסרופען דיזע קראַנקהייט.

אזעלכע מעגליכע דייעביטיקער, מענשען וועלכע שטעהען אויף'ן שוועל פון דער צוקער קראַנקהייט זיינען דאָ פילע, און דערפאר זעהען מיר אָפט דאָס מענשען וועלכע האָבען קיין מאָל ניט פאר־דעכטיגט דאָס זיי האָבען דייעביטיס, ווען זיי ווערען קראַנק אויף אירגענד וועלכע קראַנקהייט און געהען צו אַ דאָקטאָר דערוויסען זיי זיך פּלוצלינג דאָס אין זייער אורין געפינט זיך צוקער.

דאָס צייגט די נויטווענדיגקייט פון פעריאָדישע אורין אונ־טערזוכונגען, ספּעציעל אין פעלע פון קראַנקהייטען. אַ צייטלי־כע ענטדעקונג פון אזא פאַל, וואו אַ פּערזאָן שטעהט אויף'ן שוועל פון דער צוקער קראַנקהייט, קען אָפט פארהיטען אזא פּערזאָן פון ענטוויקלען זיך אין אַ פאָלשטענדיגען דייעביטיקער.

דר. דזשאָסלין׳ס מעטאָדע

דר. דזשאָסלין איז איינער פון די פּראָמינענטעסטע און פּע־היגסטע פאָרשער פון דייעביטיס. ער ווערט באטראכט איבעראל אלס איינער פון די אויטאָריטעטען אין די באהאנדלונג פון דיזער קראַנקהייט. אין דיזען קאפּיטעל וועלען מיר אָנגעבען די פּראָגראם, וועלכע דר. דזשאָסלין געברויכט אין זיין באהאנדלונג פון דייעבעטיקער. דזשאָסלין איז איינער פון די טעטיגסטע פאָר־שער אין דער פראגע פון דייעביטיס און איינער פון די, וועמענס מיינונג וועגען דער באהאנדלונג פון דיזער קראנקהייט האָט א גרויסען ווערט.

לויט דר. דזשאָסלין׳ס מעטאָדע, וועלכע מיר פאָלגען אויך אין אונזער פּריוואטע פּראקטיק, הייסט מען ניט דעם קראנקען גלייך פאסטען ביז ער ווערט פריי פון צוקער, נאָר מען רעדוצירט זיין שפּייז גראַדע־ווייז. און אין דער רעדוצירטער דיעטא גיט מען דעם קראנקען מעהר קראָכמאל־שפּייז ווי פעטס און פּראָטעין.

פינף פארשידענע פּראָבע־דיעטאס ווערען פאָרגעשלאָגען פון דר. דזשאָסלין. די ערשטע ענטהאלט מעהר שפּייז ווי די צווייטע, די צווייטע ענטהאלט, מעהר ווי די דריטע, די דריטע מעהר ווי די פערטע, און די פערטע מעהר ווי די פינפטע. אויף אזא ארט ווערט די מאָס שפּייז ביסלעכווייז רעדוצירט אין פארלויף פון פינף טעג צייט ביז דער קראנקער ווערט אין גאנצען פריי פון צוקער.

אויב ער ווערט פריי פון צוקער דעם צווייטען אָדער דריטען טאָג, פארשפּאָרט ער געברויכען די איבריגע פּראָבע־דיעטאס און ער קען באלד איבערגעהן צו די אנדערע דיעטאס, וועלכע מיר וועלען שפּעטער דערמאָנען. אויב ער ווערט ניט פריי פון צוקער אפילו נאָך דער פינפטער פּראָבע־דיעטא, קען ער דאן פאסטען א טאָג אָדער אפילו לענגער.

פּראָבע־דיעטאַ נומער 1. פאַר דעם ערשטען טאָג.

200 גראַם (6⅔ אונצעס) וועדזשעטייבעלס פון דער 5 פּראָ־צענט גרופּע. (וועלכע וועדזשעטייבעלס עס באַלאַנגען צו דיזע־גרופּע האָבען מיר שוין פריהער אָנגעוויזען) אָנדערהאַלבען גרויסע אָרענדזשעס (300 גראַם) איין „שרעדעד ווהיט" ביסקיט.

צוויי קאַרטאָפעל (פּאָטייטאָס) פון מיטעלמעסיגע גרויס (אַרום 240 גראַם 8 אונצעס, אַ האַלב פונט), דריי רייפּטלאַך ברויט (אַרום 3 אונצעס), 3 אונצעס פלייש, פיר אונצעס (¼ פונט) פיש, צוויי גלעזער „סקימד" מילך (מילך, פון וועלכע די גאַנצע פעט איז אָפּגעשוימט).

דיזע דיעטאַ ענטהאַלט 189 גראַם קראָכמאַל־שפּייז, 89 גראַם פּראָטעין און 15 גראַם פעטס, און שאַפט דעם פּאַציענט 1247 קאַלאָרים.

פּראָבע־דיעטאַ נומער 2. פאַר'ן צווייטען טאָג.

צעהן אונצעס (300 גראַם) וועדזשעטייבעלס פון דער 5־פּראָ־צענט גרופּע.

אָנדערהאַלבען אָרענדזשעס (300 גראַם).

איין „שרעדעד ווהיט" ביסקיט.

פיער אונצעס (¼ פונט) קאַרטאָפעל.

זעקס אונצעס (180 גראַם) פיש.

און צעהן אונצעס פעטלאָזע (סקימד) מילך.

דיזע דיעטאַ ענטהאַלט 102 גראַם קראָכמאַל־שפּייז, 58 גראַם פּראָטעין, קיין פעטס און בלויז 640 קאַלאָרים.

פּראָבע־דיעטאַ נומער 3. פאַר'ן דריטען טאָג

צעהן אונצעס וועדזשעטייבעלס פון דער 5־פּראָצענטיגע גרופּע.

אָנדערהאַלבען אָרענדזשעס.

אַ האַלבען קאַרטאָפעל (60 גראַם, צוויי אונצעס).

דריי אונצעס פיש (90 גראַם).

איין גלאָז פעטלאָזע (סקימד) מילך.

דיזע דיעטא ענטהאלט 64 גראם קראַכמאַל־שפּייז, 53 גראם פּראָטעין, קיין פעטס, און בלויז 338 קאלאָרים.

אויב דער קראַנקער איז ביי דיזער צייט נאָך ניט פריי פון צוקער אין זיין אורין, גיט מען איהם די פערטע פּראָבע־דיעטא.

פּראָבע־דיעטא נומער 4. פאר'ן פערטען טאָג

צעהן אונצעס וועדזשעטייבעלס.

איין אָרענדזש (200 גראם)

דריי אונצעס פיש.

א האלב גלאָז פעטלאָזע (סקימד) מילך.

דיזע דיעטא ענטהאלט בלויז 36 גראם קראַכמאַל־שפּייז, 27 גראם פּראָטעין, קיין פעטס, און בלויז 252 קאלאָרים.

אויב דער דייעבעטיקער איז נאָך אַלץ ניט פריי פון איבעריגע צוקער, גיט מען איהם די פינפטע פּראָבע־דיעטא.

פּראָבע־דיעטא נומער 5. פאר'ן פינפטען טאָג.

צעהן אונצעס וועדזשעטייבעלס פון דער 5־פּראָצענטיגער גרופּע.

א פערטעל אָרענדזש (50 גראם).

דיזע דיעטא ענטהאלט בלויז פופצעהן גראם קראַכמאַל־שפּייז, פינף גראם פּראָטעין, און 80 קאלאָרים.

אזוי שנעל ווי דער קראַנקער ווערט פריי פון איבעריגע צוקער פאנגט מען אָן איהם צו געבען מעהר און מעהר עסען. פאר דיזען צוועק האָט דר. דזשאָסלין צוזאמענגעשטעלט צוועלף דיעטאס, וועלכע ער צוטיילט אין צוויי טיילען. אין דער ערשטער טייל רעכענט ער די קראַכמאַל־שפּייזען און אין דער צווייטער רעכענט ער די פּראָטעין און פעט־שפּייזען.

די קראַכמאַל־שפּייזען ווערען צוזאמענגעשטעלט פון וועדזשעטייבעלס (גרינצייג), אָרענדזשעס, אָטמיל, „שרעדעד ווהיט", (אזעלכע ביסקיטס, וועלכע ווערען געמאכט פון געשאָבענע ווייצען־מאטעריאל), קארטאָפעל און ברויט. די פּראָטעין און פעטס

ווערן צוזאמענגעשטעלט פון אַזעלכע שפּייזן, ווי אייער, קרים (שמאנט), פּוטער, פלייש און „בעיקאָן" (פאַר אידען קען בעיקאָן פּאַרביטען ווערן אויף אייער און פּוטער).

די צוועלף דיעטס אין באַצוג צו קראַכמאַל ווערן צוזאמענגעשטעלט לויט פאָלגענדער אָרדנונג:

דיעטא 1. צעהן אונצעס וועדזשעטייבעלס פון דער 5־פּראָצענטיגע גרופּע.

דיעטא 2. צעהן אונצעס וועדזשעטייבעלס און אַ האַלבע אָרענדזש.

דיעטא 3. צוואַנציג אונצעס, 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס און א האלבע אָרענדזש.

דיעטא 4. צוואַנציג אונצעס, 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס און איין אָרענדזש.

דיעטא 5. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, איין אָרענדזש און א האלבע אונץ (15 גראם) אָוטמיל.

דיעטא 6. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, איין אָרענדזש און (30 גראם) איין אונץ אָוטמיל.

דיעטא 7. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, 1½ אָרענדזש, איין אונץ אָוטמיל.

דיעטא 8. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, 1½ אָרענדזש, איין אונץ אָוטמיל און צוויי „יונידא ביסקיטס".

דיעטא 9. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, 1½ אָרענדזשעס, איין אונץ אָוטמיל, ½ „שרעדעד וויט" ביסקיט און צוויי „יונידא" ביסקיטס.

דיעטא 10. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, 1½ אָרענדזשעס, איין אונץ אָוטמיל, איין „שרעדעד וויט" ביסקיט און צוויי „יונידא" ביסקיטס.

דיעטא 11. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, 1½ אָרענדזשעס, איין אונץ אָוטמיל, איין „שרעדעד וויט" ביסקיט, צוויי „יונידא" ביסקיטס און איין קליינע קאַרטאָפעל (120 גראם).

דיעטא 12. 1¼ פונט וועדזשעטייבעלס, 1½ ארענדזשעס, איין אונץ אטמיל, איין „שרעדעד ווהיט" ביס־קיט, צוויי „יונידא" ביסקיטס און צוויי קאר־טאפעל (240 גראם — אכט אונצעס).

ווען איינער קען פארנעמען אזוי פיל קראכמאל־שפייז און נים קריגען קיין צוקער אין זיי אורין או נים קיין צופיל צוקער אין זיין בלוט, מעג ער זיך באנוגענע דערמיט. ווייל אזוי פיל קראכמאל־שפייז ענטהאלטען 155 גראם קראכמאל.

דיעטא נומער 1 ענטהאלט בלויז צעהן גראם קראכמאל; דיעטא נומער 2 — 22 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 3 — 32 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 4 — 42 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 5 — 52 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 6 — 63 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 7 — 73 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 8 — 83 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 9 — 96 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 10 — 107 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 11 — 131 גראם קראכמאל; דיעטא נומער 12 — 155 גראם קראכמאל.

די פראטעין און פעטס־שפייזען ווערען צוזאמענגעשטעלט לויט פאלגענדער ארדנונג.

דיעטא 1. איין איי.

דיעטא 2. איין איי, 4 עס־לעפעל קריעם (20 פראצענט פעטס).

דיעטא 3. צוויי אייער, 4 עס־לעפעל קריעם.

דיעטא 4. צוויי אייער, 4 עס־לעפעל קריעם און א האלב אונץ „בעיקאן". אבער אזוי ווי בעיקאן איז טריף, קען מען דאס פארבייטען אויף איין איי און 15 גראם פוטער. דאס וועט מאכען דיזע דיעטא פאר דריי אייער, 4 עס־לעפעל קריעם און א האלב אונץ פוטער.

דיעטא 5. דריי אייער, 4 עס־לעפעל קריעם און איין אונץ פוטער.

דיעטא 6. דריי אייער, 6 עס־לעפעל קריעם און איין אונץ

פוטער, און איין אונץ פלייש. און אויסצומיי־
דען די בשר בחלב פראגע, קען מען אנשטאָט
קריעם אין פוטער עסען פארעווע פעטס, אָדער
אנשטאָט פלייש, וואָס באשטעהט בלויז פון פראָ־
טעין און פעטס, קען מען עסען אייער. מיר ווע־
אָבער דאָ אָנגעבען די טאבעלע לויט דר. דזשאָס־
לין'ס ליסט, אויסלאָזענדיג בלויז איין זאך —
„בעיקאָן".

דיעטא 7. דריי אייער, זעקס עס־לעפעל קריעם און איין אונץ פוטער און צוויי אונצעס פלייש.

דיעטא 8. דריי אייער, זעקס עס־לעפעל (דריי אונצעס) קריעם, אָנדערהאלבען אונצעס פוטער און דריי אונצעס פלייש.

דיעטא 9. דריי אייער, פיער אונצעס קריעם (א האלבע גלאָז), אָנדערהאלבען אונצעס פוטער און דריי אונצעס פלייש.

דיעטא 10. דריי אייער, פיער אונצעס קריעם, אָנדערהאלבען אונצעס פוטער און דריי אונצעס פלייש.

דיעטא 11. און 12. צו דריי אייערע, פיער אונצעס קריעם, אָנדערהאלבען אונצעס פוטער און צו פערטעל פונט פלייש.

אין צוזאמענשטעלען דיזע דיעטאס געברויכט מען פאָלגענדע אָרדנונג. קראָכמאל־שפייז פון דיעטא נומער 1 און פראָטעין־פעטס פון דעטא נומער 1. דעם צווייטען טאָג געברויכט מען „ק.2" (קראָכמאל־שפייז פון דיעטא 2) און „פ־פ2" (פראָטעין־פעטס פון דיעטא 2). דעם דריטען טאָג „ק3" און „פ־פ3" א. ז. וו. ביז דער קראנקער קען פארנעהמען „ק־12" און „פ־פ12". אזא דיעטא ענטהאלט:

155 גראם קראָכמאל, 80 גראם פראָטעין און 99 גראם פעטס און גיט דעם קראנקען 1831 קאלאָרים שפייז, וואָס איז גאנץ גע־נוג פאר'ן דורכשניטליכען דייעבעטיקער.

אויב אין פארלויף פון דער צייט וואָס דער קראנקער איז אויף דיזע דיעטאס, צום ביישפּיל, בעת ער לעבט אויף דער דיעטא ק7—פ־פ7 צייגט זיך ביי איהם צוקער אין דער אורין, דארף ער צוריק געהן צו א פריהערדיגע דיעטא און ווארטען ביז זיין אורין ווערט פריי פון צוקער, און דאן עסענדיג בלויז אזוי פיל קראָכמאַל־שפּייז, ווי עס איז אָנגעגעבען אין דער דיעטא, וועלכע האלט איהם פריי פון צוקער, דארף ער לאנגזאַם פארגרעסערען זיין פּראָטעין און פעט־שפּייז ביז ער קריגט פון 25 ביז 30 קאלאָרים שפּייז פאר יעדע קילאָגראם (צוויי און א פינפטעל פונט) פון זיין געוויכט.

מיט דער הילף פון דיזע טאבעלען און פון צייט צו צייט לאָזען אונטערזוכען די אורין און זיין בלוט קען יעדער אינטעליגענטער ליידענדער פון דער צוקער קראנקהייט אזוי קאָנטראָלירען זיין אייגענע שפּייז, ער זאָל שטענדיג זיין פריי פון דער קראנקהייט.

די הויפּט זאך, וואָס ער דארף איז זינען האָבען, איז דאָס די גאַנצע מאָס שפּייז וואָס ער עסט, דארף איהם געבען אומגעפער פון 25 ביז 30 קאלאָרים שפּייז ווערטה פאר יעדען קילאָגראם (צוויי און איין פינפטעל פונט) פון זיין קערפּער געוויכט. ער דארף אויך וויסען, דאָס יעדער גראם קראָכמאל־שפּייז שאפט פיער קאלאָרים, יעדער גראם פּראָטעין — פיער קאלאָרים און יעדער גראם פעטס — 9 קאלאָרים. קראָכמאל שפּייז מעג ער עסען בלויז אזוי פיל, וויפיל די ערפאַרונג און די אונטערזוכונג פון זיין בלוט און אורין צייגען דאָס ער קען פארברויכען. די איבריגע שפּייז קען באשטעהן פון פּראָטעין און פעטס.

וואָס יעדער דייעבעטיקער דאַרף וויסען

כמעט יעדער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט האָט אָפּט שווערינקייטען אין באַשטימען וואָס פאַר אַ סאָרט שפּייז אַרטיקעל ער מעג אָדער טאָר ניט עסען. לויפען מיט יעדער פראַגע צו אַ דאָקטאָר איז אָפּט אונאַנגענעהם אָדער אונמעגליך. דאָס פיהרט דערצו, אַז דער פאָרזיכטיגער דייעבעטיקער עסט אַלע מאָל דיזעלבע שפּייז אָבוואָהל זיי זיינען איהם נמאס און ער האָט דערפון קיין הנאה ניט, און דער ניט פאָרזיכטיגער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט עסט אַלעס וואָס איהם ווילט זיך און באַצאָהלט דערפאַר סוף כל סוף זעהר טייער.

מיר דרוקען דאָ דארום געוויסע אויסקינפּטע וועלכע וועלען זיכער העלפען יעדען אינטעליגענטען דייעבעטיקער צו קענען פאַרבייטען איין סאָרט שפּייז אויף אַן אַנדערער און דאָביי זיין זיכער דאָס ער טרעט ניט איבער די גרענעצען פון דעם וואָס איהם איז ערלויבט צו עסען.

מיר רעכענען דאָ אויס די וועדזשעטייבלס, פרוכט און ניס וועלכע באַלאַנגען צו דיזעלבע גרופּען, פינף, צעהן, פופצעהן און צוואַנציג פּראָצענטיגע, לויט דער מאָס קראָכמאַל וואָס זיי ענטהאַלטען, ווי אויך די קאָמפּאָזאַציע פון די פאַרשיידענע געוועהנליכע שפּייזען וואָס יעדער דייעבעטיקער עסט.

וועדזשעטייבלס וועלכע ענטהאַלטען בלויז פינף פּראָצענט קראָכמאַל

לעטוס (געוועהנליכע סאַלאַט), ספּינעדזש (ספּינאַט), זווירער־קרויט, סטרינג בינס (פאַסאָליעס, סטרוטשקעס), סעלערי, אַספּאַראַגוס (שפּאַרגעל), קיוקומבערס (אוגערקעס), „בראָסעלז ספּראַוטס“ (ברים׳לער רויזען קרויט), סאַרעל (שטשאַוועל), קאַליפלאַוער (בלומען קרויט), טאָמייטאָס, רהובאַרב (רעבאַרבער),

עגפּלענט (אייער פּלאַנצע), קעבעדזש (קרויט), רעדישעס (רעטעך), פּאַמפּקין (קירבעס).

פּרוכט וואָס באַלאַנגען צו דער זעלבער פינף־פּראָצענטיגער גרופּע

גרעיפּ פרוכט, רייפּע אָליווס (אוילבערטען), באַטער־נאַט (פּו־טער־נים).

אָבוואָהל דיזע וועדזשעטייבעלס און פּרוכט ענטהאַלטען פינף פּראָצענט קראָכמאַל, קען דער קערפּער פון זיי ניט ארויסקריגען מעהר ווי דריי פּראָצענט דורכשניטליך. ווען מען עסט די וועדזשעטייבעלס וואָס מיר האָבען אויסגערעכענט אין דער פינף־פּראָצענטיגער גרופּע דאַרף מען זיי פּאררעכענען אַלס דריי־פּראָצענטיגע קראָכמאַל.

וועדזשעטייבלס וועלכע ענטהאַלטען צו צעהן פּראָצענט קראָכמאַל

ציבעלעס, סקוואָש (קירבעס), טוירניפּס (ריבען), קעראָטס (מעירען), אקרא (אזא גאָרטען פּלאַנצע), מאַשרומס (שוואמען), בוראקעס.

פרוכט וואָס ענטהאַלטען צו צעהן פּראָצענט קראָכמאַל

לעמאָנס (ציטראָנען), אָרענדזשעס (פּאָמעראַנצען), קרענ־בערים (מאָך יאַגדע, ברוסניצע), סטראָבערים (ערדבערען, פּו־לעניצעס), בלעקבערים (שווארצע יאַגדעס), גוזבערים (אַגרעסען), פּיטשעס (פּערסיקעס), פּיינעפּעל, וואָטערמעלאָן (קאַוואָן).

נים וואָס ענטהאַלטען צעהן פּראָצענט קראָכמאַל

בראַזילישע נים, וואָלנאָטס (וועלישע נים), היקאָרי נאָטס (אַמעריקאַנער וואָלנוס), פּיקענס (היקאָרי נוס).

די וועדזשעטייבעלס, פּרוכט און נים פון דיזער גרופּע ענטהאַלטען צו צעהן פּראָצענט קראָכמאַל, אָבער ווען מען עסט זיי קריגט דער קערפּער אַרויס פון זיי בלויז אַרום זעקס פּראָ־צענט קראָכמאַל. עסענדיג דיזע וועדזשעטייבלס, פרוכט אָדער נים אַלס אַ טייל פון די שפּייז, דאַרף דער דייעבעטיקער זיי

רעבענען בלויז אַלס זעקס פּראָצענטיגע און ניט קיין צעהן־פּראָ־
צענטיגע שפּייז.

וועדזשעטייבלס וואָס ענטהאַלטען צו 15 פּראָצענט קראָכמאַל

גרינע אַרבעס, פּאַרסניפּ (פּאַסטערנאַק), אַרטישאָק, אַ פּרוכט
וואָס זעהט אויס ווי אַ שישקע), ליימאַ בינס (בעבלאַך).

פּרוכטען וואָס באַלאַנגען צו דער 15־פּראָצענט גרופּע

עפּעל, באַרנעס, אַפּריקאָזען (אַזאַ מין פלוימען), בלובערים
(בלוי יאַגדעס), קאַרשען (טשערים), וויינפּערלעך, מאַלינעס
(ראַספּבערים), האָקעלבערי (היידעלבעריע).

ניס וואָס ענטהאַלטען 15 פּראָצענט קראָכמאַל

מאַנדלען, ענגלישע (וועלישע ניס), ביעטשנאָטס (בוכען ניס),
פּיין־נאָטס (ניס פון סאָסנע בוימער).

וועדזשעטייבעלס וועלכע ענטהאַלטען 20 פּראָצענט קראָכמאַל.

פּאָטייטאָס (קאַרטאָפעל), געבאַקטע פּאַסאָליס (בעיקד בינס),
קוקורוזעס (קאָרן), געקאָכטע רייז, געקאָכטע מאַקאַראָני (לאָקשען).

פּרוכטען וואָס באַלאַנגען צו דער 20 פּראָצענט גרופּע

פלוימען, באַנאַנאַס.

ניס וואָס ענטהאַלטען 20 פּראָצענט קראָכמאַל

פּינאַטס.

יעדער ליידענדער פון דער צוקער קראַנקהייט דאַרף זיך באַ־
קענען מיט דיזער ליסטע, און ווען ער וויל פאַרבייטען איין סאָרט
וועדזשעטייבעל, וואָס איז איהם שוין נמאס געוואָרען צו עסען,
אויף אַ צווייטען סאָרט וועדזשעטייבעל, אָדער איין סאָרט פּרוכט
אויף אַ צווייטע, קען ער פון דיזער ליסטע לייכט אויסגעפינען צו

די נייע וועדזשעטייבעלס אדער פרוכט אנטהאלטען ניט מעהר קראכמאל ווי די, וועלכע ער האט פריהער געגעסען, און אויב ער טאר ניט עסען מעהר קראכמאל, און וויל דאך עסען א פרוכט אדער א וועדזשעטייבעל פון א העכערע קלאס, וואס ענטהאלט מעהר קראכמאל, דארף ער דערפון עסען ווייניגער, און דאס וואס ער עסט, זאל ניט באטרעפען מעהר ווי דאס וואס ער האט פריהער געגעסען.

צום ביישפיל, אויב ער עסט א האלב פונט וועדזשעטייבעלס פון דער 5־פראצענטיגער גרופע, און וויל עסען וועדזשעטייבעלס פון דער 10־פראצענטיגער גרופע, דארף ער עסען פונקט א העלפט, דאס הייסט א פערטעל פונט. דאס פערטעל פונט פון דיזע וועדזשעטייבעלס ועט ענטהאלטען די זעלבע מאס קראכמאל ווי דאס האלבע פונט פון די פריהערדיגע וועדזשעטייבעלס.

א וויכטיגע טאַבעלע וואָס יעדער דייעבעטיקער דאַרף קענען

די קאָמפּאָזיציע פון שפּייז, אַרטיקלען, פון וועלכע די גרעס־טע טייל שפּייז פאַר ליידענד פון דער צוקער־קראַנקהייט ווערט צוזאַמענגעשטעלט:

איין אונץ, אָדער דרייסיג גראַם פון:

אויטמיעל (האָבער מעהל)

ענטהאַלט: פינף גראַם פּראָטעין, צוויי גראַם פעטס, צוואַנ־ציג גראַם קראָבכמאַל, 120 קאַלאָרים.

קריעם (שמאַנט) 40 פּראָצענט פעטס

ענטהאַלט: איין גראַם פּראָטעין, צוועלף גראַם פעטס און איין גראַם קראָבכמאַל, 120 קאַלאָרים.

קריעם 20 פּראָצענט פעטס

ענטהאַלט: איין גראַם פּראָטעין, זעקס גראַם פעטס, איין גראַם קראָבכמאַל, 60 קלאָרים.

מילך

ענטהלט: איין גראַם פּראָטעין, איין גראַם פעטס, אַנדער־האַלבען גראַם קראָבכמאַל, 20 קלאָרים.

פליייש (רויהע, מאָגערע)

ענטהאַלט: זעקס גראַם פּראָטעין, דריי גראַם פעטס, קיין קראָבכמאַל, 50 קאַלאָרים.

פליייש (געקאָכטע, מאָגערע)

ענטהאַלט: אכט גראַם פּראָטעין, פינף גראַם פעטס, קיין קראָבכמאַל, 75 קאַלאָרים.

קעז

ענטהאַלט: אכט גראַם פּראָטעין, עלף גראַם פעטס, קיין קראָבכמאַל, 130 קאַלאָרים.

אייער (איין איי)

ענטהאלט: זעקס גראם פראטעין, זעקס גראם פעטס, קיין קראכמאל, 75 קאלארים.

וועדזשעטייבעלס (5% גרופּע)

ענטהאלט ½ גראם פראטעין, קיין פעט, איין גראם קראכמאל, 6 קאלארים.

וועדזשעטייבעלס (10% גרופּע)

ענטהאלט: ½ גראם פראטעין, קיין פעט, צוויי גראם קראכמאל, 10 קאלארים.

ברויט (ווייצען) ענטהאלט: דריי גראם פּראטעין, קיין פעטס, אכצעהן גראם קראכמאל, 90 קאלארים.

פּוטער ענטהאלט: קיין פראטעין, פינף און צוואנציג גראם פעטס, קיין קראכמאל, 225 קאלארים.

פיש (געקאכטע „הערדאק", „קאד") ענטהאלט: זעקס גראם פראטעין, קיין פעטס, קיין קראכמאל, 25 קאלארים.

זופּ (פליישיגע) ענטהאלט: 7 צעהנטעל גראם פראטעין, קיין פעטס, קיין קראכמאל, 3 קאלארים.

פּאטייטא (קארטאפעל) ענטהאלט: איין גראם פראטעין, קיין פעטס, זעקס גראם קראכמאל, 30 קאלארים.

ניס (בראזילישע) ענטהאלט: 5 גראם פראטעין, צוואנציג גראם פעטס, צוויי גראם קראכאל, 210 קאלארים.

א קליינע ארענדזש אדער א האלבע גרעיפּ־פרוכט ענטהאלט: קיין פראטעין, קיין פעטס, צעהן גראם קראכמאל, 40 קאלארים.

דיזע ציפערען זיינען פאר איין אונז פון די פארשידענע ארטיקלען וואס ווערען דא אויסגערעכענט. די ליסטע ענטהאלט במעט די מעהרסטע שפייז ארטיקלען, וואס א ליידענדער פון דער צוקער־קראנקהייט עסט, און יעדער אינטעליגענטער דייעבעטיקער, נאכדעם ווי ער באקענט זיך מיט דער מאס און סארט שפייז, וואס ער מעג עסען, קען פון דיזער ליסט צוזאמענשטעלען זיינע מאהלצייטען.

זאכען וואס יעדער ליידענדער פון דער צוקער קראנקהייט דארף וויסען

1) דריי טהיי לעפעלאך זיינען גלייך צו איין עס־לעפעל.

2) פיער עס־לעפעל איז גלייך צו איין אונץ.

3) א קאפע האלט ארום פיער אונצעס.

4) א טהיי־גלאז האלט ארום אכט אונצעס.

5) א פיינט איז גלייך צו צוויי טהיי־גלעזער, אדער זעכ־צעהן אונצעס, אדער פינף הונדערט קיוביק סענטימעטער.

6) א קווארט איז גלייך צו צוויי פיינט, פיער גלעזער אדער א טויזענט קיוביק סענטימעטער.

7) איין קיוביק סענטימעטער וואסער וועגט איין גראם. וואסער קען מען דארום וועגען און מעסטען. לויט דער מאס קען אורטיילען די געוויכט און לויט די געוויכט קען מען אורטיילען די מאס.

8) פיער קוביק סענטימעטער וואסער אדער פיער גראם איז גלייך צו איין טהעע לעפעלע.

9) טויזענד גראם אדער א קילאגראם איז גלייך צו צוויי מיט איין פינפטעל פונט.

10) דרייסיג גראם אדער קוביק סענטימעטער איז גלייך צו איין אונץ.

11) א דורכשניטליך ערוואקסענער מענש ווען ער ארבייט ניט פארברויכט ער פון פינף און צוואנציג ביז דרייסיג קאלארים שפייז ענערגיע פאר יעדע קילאגראם (2 מיט איין פינפטעל פונט) געוויכט פון זיין קערפער.

12) איין גראם פעטס שאפט ניין קאלארים, איין גראם קראכ־מאל שפייז שאפט פיער קאלארים, איין גראם פראטעין שאפט פיער קאלארים.

די נייע רפואה פאַר ליידענדע פון דער צוקער־קראַנקהייט.

„פּענקריאַטיק עקסטראַקט".

איידער מיר וועלען באשרייבען אין וואָס עס באשטעהט די נייע רפואה, ווילען מיר קודם כל ערקלעהרען, אז דאָס נייע מיטעל איז נים קיין סערום.

סערום ווערט אָנגערופען די וואַסער־טייל פון בלוט. דאָס בלוט פון מענשען ענטהאַלט געוויסע געגענגיפטען „אַנטי־טאָק־סינס", נאַטירליכע אָדער ענטוויקעלטע אינ'ם קערפּער פון א חיה וואָס האָט געליטען פון א געוויסער קראַנקהייט. אויב איינער ליידט, צום ביישפּיל, פון דיפטעריא און ער ווערט געזונט, געפינט זיך אין דעם סערום פון זיין בלוט פיל אַנטיטאָקסין. אַזאַ סערום איז אַ גוטע וואפע אום צו באַקעמפען די גיפטען פון דיפטעריא. און ווען מען שפּריצט איין דיזען סערום אינ'ם קערפּער פון איינעם וועלכער ליידט פון דיפטעריא, העלפט מען איהם דערמיט צו באַקעמפען זיין קראַנקהייט.

דייעביטיז איז אָבער, ווי עס שיינט יעצט, נים קיין קראַנקהייט וואָס ווערט פאַראורזאַכט פון מיקראָבען־גיפט. און דאָס בלוט פון אַזאַ קראַנקען ענטהאַלט דארום נים קיין אַנטיטאָקסין צו דער צוקער־קראַנקהייט. די אידעע פון קורירען צוקער־קראַנקהייט דורך אַ סערום איז דארום אַן אונפּראַקטישע.

די נייע מעדיצין באשטעהט אין אַן עקסטראַקט פון דער „פּענקריעז" דריזע.

די „פּענקריעז" דריזע געפינט זיך אין בויך, הינטער דעם מאָגען. זי ציהט זיך אין דער ברייט פון דער הינטערשטער וואַנד פון בויך, מיט איהר קאָפּ אָנגעשפּאַרט אויף די ערשטע טייל פון די קישקע, באַלד נאָכ'ן מאָגען, און מיט דעם עק אָנ־

געשפּאַרט אָן די מילץ. די פּענקריעז פּראָדוצירט אַ געוויסע פליסיגקייט וועמענס אויפגאַבע עס איז צו העלפען פאַרדייען די שפּייז. דיזע פליסיגקייט געהט דורך אַ ספּעציעלען קאַנאַל וואָס קומט זיך צונויף מיט דעם קאַנאַל פון לעבער און גאַל־בלאַדער, אין דער וואַנד פון „דואָדינום" (די אָנפאַנג־טייל פון די קיש־קעס).

אַ לאַנגע צייט האָט מען געדענקט, אַז די איינציגע אויפ־גאַבע פון דער פּענקריעז־דריזע איז צו פּראָדוצירען פאַרדיי־אונגס־זאַפטען. אָבער עקספּערימענטירענדיג מיט חיות אין אַ פאַרזוך אויסצוגעפינען די אורזאַכען פון דער צוקער־קראַנקהייט איז מען געקומען צום שלוס, דאָס די פּענקריעז פּראָדוצירט אויך אַן אינערליכע פליסיגקייט וואָס געהט אריין דירעקט אינ'ם בלוט. דיזע פליסיגקייט שיינט צו קאָנטראָלירען די פעהיגקייט פונ'ם קערפּער צו פאַרברויכען צוקער.

ווען מען שניידט אויס אַ גרויסע טייל פון די פּענקריעז פון אַ הונט קריגט ער די צוקער־קראַנקהייט. דאָס קען ניט זיין דערפון, וואָס ער האָט ניט גענוג „פּענקריאַטיק פאַרדייאונגס־זאַפטען", ווייל וויפיל מען זאָל ניט געבען אַזאַ הונט פאַרדיי־אונגס־זאַפטען פון אַנדערע פּענקריעז, וועט עס ניט העלפען. די ערנסטקייט פון זיין צוקער־קראַנקהייט ווענדט זיך אָן דעם וואָס פאַר אַ גרויסע אָדער קליינע טייל פון זיין פּענקריעז מען האָט אויסגעשניטען. אויב מען האָט אויסגעשניטען אַ צו גרויסע טייל פון דעם פּענקריעז שטאַרבט דער הונט.

אַזוי שנעל ווי עס איז באַוויזען געוואָרען, דאָס מען קען פּראָדוצירען די צוקער־קראַנקהייט דורך באַשעדיגען די פּענקריעז, האָט מען פּרובירט קורירען דיזע קראַנקהייט דורך מאַכען עקס־טראַקטען פון אַ נאָרמאַלע פּענקריעז און דערמיט באַהאַנדלען די צוקער־ליידענדע.

ליידער האָט דיזע באַהאַנדלונג זיך ארויסגעצייגט פאַר ניט ערפאָלגרייך. די הויפּט־טייל פון די פּענקריעז, ווי שוין פריהער ערקלעהרט, באַשטעהט פון דעם מעכאַניזם וואָס פּראָדוצירט די פאַרדייאונגס־זאַפטען. אַן עקסטראַקט פון דער גאַנצער פּענק־

דיזע ענטהאלט דארום מעהרסטינס בלויז עקסטראקטס פון דיזע זאפטען, און ווי מיר האבען שוין פריהער ערקלעהרט, האבען דיזע זאפטען קיין ווירקונג ניט אויף דעם פארברויך פון צוקער־שפייז אין קערפער. אויסער דעם האבען דיזע פארדייאונגס־זאפטען פון דער פענקריעז א פארניכטענדע ווירקונג אויף דער אינערליכער פליסיגקייט פון דער פענקריעז, די פליסיגקייט וואס איבט אוים א קאנטראלירענדע ווירקונג אויף דעם צוקער־פאר־ברויך פון קערפער. דאס פיהרט דערצו, אז ווען מען קריגט שוין ארוים אן עקסטראקט פון דער פענקריעז פון א געשלאכ־טעטע שאף אדער בהמה, קריגט מען בלויז אן עקסטראקט פון די פארדייאונגס־זאפטען אבער ניט פון דער אינערליכער פליסיגקייט פון דער פענקריעז.

און דארום האבען די ביז־איצטיגע פארזוכען צו קורירען דייעביטיקער מיט פראדוקטען פון פענקריעז וועלכע מען קריגט פון געשלאכטעטע בהמות ניט געהאט קיין ערפאלג.

די נייע רפואה וואס פארשפרעכט צו זיין זעהר ערפאלגרייך אין דער באהאנדלונג פון דער צוקער־קראנקהייט, באשטעהט אויך אין אן עקסטראקט פון פענקריעז־דריזען, אבער דיזער עקסטראקט איז פון יענע טיילען פון די פענקריעז וואס האט צו טאן מיט קאנטראלירען דעם צוקער־פארברויך פון קערפער. און אויב עס איז אמת, דאס פילע דייעביטיקער ליידען פון דיזער קראנקהייט דערפאר וואס זייער צוקער־פארברויך־רעגולירענדער טייל פון זייער פענקריעז פונקציאנירט ניט, וועלען אזעלכע קראנקע זיכער געהאלפען ווערען דורך קריגען דיזע נייע רפואה.

די מעטאדע פון ארויסקריגען אזא עקסטראקט פון דער פענ־קריעז האבען מיר צו פארדאנקען דר. בענטינג, פון טאראנטא, קענ.

דר. בענטינג איז געפאלען אויף פאלגענדען פלאן: דורך אן אפעראציאן אין א הונט האט ער פארבונדען די רעהר, דורך וועלכע די פארדייאונגס־זאפטען פון דער פענקריעז געהט אריין אין די קישקעס. דיזע זאפטען האבען דאן מעהר ניט געקענט פארלאזען די פענקריעז, און אין פארלויף פון פינף אדער זעקס וואכען צייט האט די פענקריעז אויפגעהערט צו פראדוצירען

פאַרדייאונגס־זאַפטען און האָט איינגעטריקענט, איינגעשרומפּען. דאָס האָט אָבער ניט געשטערט דער פּראָדוקציאָן פון די אינער־ליכע פליסיגקייטען וואָס די פּענקריעז פּראָדוצירט אויף צו קאָנ־טראָלירען דעם פאַרברויך פון צוקער אין קערפּער.

אין אַ פינף אָדער זעקס וואָכען נאָך דער ערשטער אָפּעראַ־ציאָן האָט דר. בענטינג אַרויסגענומען די פּענקריעז און געמאַכט דערפון אַן עקסטראַקט, און ווען מען האָט דיזען עקסטראַקט איינגעשפּריצט אין אַנדערע הינט, וועמען מען האָט געמאַכט צו ליידען פון דייעביטיז, האָט מען באַמערקט, דאָס די צוקער פון זייער אורין איז פאַרשוואונדען און די צוקער פון זייער בלוט איז געוואָרען פיל קלענער. דורך אַ צו־גרויסע דאָזע פון דיזען עקסטראַקט איז די מאָס צוקער אין די בלוט אַזוי שטאַרק גע־פאַלען, דאָס עס האָט געשטעלט אין געפאַהר דאָס לעבען פון דעם הונט אָדער אַנדערע חיה אויף וועלכער מען האָט דאָס פּרובירט.

נאָך הונדערטע פאַרשיידענע עקספּערימענטען אויף חיות איז מען געקומען צום שלוס, דאָס דער עקסטראַקט, ווען ער ווערט איינגעשפּריצט אין קערפּער, העלפט ער די צעלען פון קערפּער צו פאַרברויכען דעם צוקער וואָס געפינט זיך אינ׳ם בלוט. דיזע ווירקונג האַלט אָבער ניט אָן צו לאַנג. און אום צו האַלטען דעם הונט, אָדער די אַנדערע דייעביטישע חיה פריי פון צוקער אין די אורין, דאַרף מען האַלטען אין איין איינ־שפּריצען דעם עקסטראַקט.

ערשט דאַן האָט מען גענומען געברויכען דיזען עקסטראַקט אויף מענשען, וועלכע ליידען פון דער צוקער־קראַנקהייט.

ניט לאַנג צוריק האָבען מיר געהאַט אַ געלעגענהייט צו שטו־דירען אַ געוויסע צאָהל דייעביטיקער אויף וועלכע דיזער עקס־טראַקט פון פּענקריעז איז געברויכט געוואָרען, און מיר האָבען אויסגעפונען פאָלגענדע וויכטיגע פאַקטען:

1. יעדער פאַרזוך צו געבען דיזען עקסטראַקט ביים מויל, אָדער צו מאַכען פאַרשיידענע קאָמבינאַציעס פון דיזען עקס־טראַקט, מען זאָל איהם קענען נעהמען דורכ׳ן מויל ווי אַ מעדי־ציןן, האָט זיך ביז איצט אַרויסגעצייגט אַ דורכפאַל. דער עקס־

טראקט פון פּענקריעז האָט נאָר דאַן אַ ווירקונג ווען מען ניט איהם אַלס אַן איינשפּריצונג אונטער דער הויט.

2. די פּראָדוקציאָן פון דיזען עקסטראַקט איז נאָך פאַר־בונדען מיט אַזוי פיל שוועריגקייטען, דאָס מען קען איהם נאָך ניט מאַנופעקטשורען אויף אַ קאָמערציעלען אופן, גענוג אויף צו באהאַנדלען פילע קראַנקע.

3. ווען מען שפּריצט איין אַ געוויסע דאָזע פון דיזען עקס־טראקט פאַלט די מאָס צוקער אינ'ם בלוט, אפילו ווען דער קראַנ־קער עסט מעהר קראָכמאַל־שפּייז. דיזע ווירקונג פון דעם עקס־טראקט דויערט אָבער העכסטענס פינף שטונדען. נאכהער איז דער קראַנקער פונקט אַזוי גוט אָדער שלעכט אָפּ ווי פריהער.

4. די דאָזע פון עקסטראַקט, וואָס מען דאַרף אריינשפּרי־צען אין אַ פּאַציענט, איז נאָך ניט באוואוסט. מען דאַרף עס דאַרום אויסגעפינען פאַר יעדען פּאַציענט באזונדער דורך אונ־טערזוכען די מאָס צוקער אין זיין בלוט נאָך יעדער איינשפּרי־צונג. אַ צו קליינע דאָזע איז געפעהרליך, ווייל די מאָס צוקער אינ'ם בלוט ווערט אַזוי קליין, דאָס עס ווערט לעבענס־געפעהרליך.

איין פאַל אַזאַ האָבען מיר געזעהן ווי אַ צו גרויסע דאָזע פונ'ם עקסטראַקט איז געגעבען געוואָרען, און די מאָס צוקער אינ'ם בלוט איז געוואָרען אַזוי קליין, דאָס נאָר אַן איינשפּריצונג פון צוקער דירעקט אין די בלוט־רעהרען האָט געראַטעוועט דאָס לעבען פונ'ם קראַנקען.

5. אין זעהר ערנסטע פעלע פון דער צוקער־קראַנקהייט ווירקט דיזער עקסטראַקט ווי אַ וואונדער. מען דאַרף אָבער געבען זעהר גרויסע דאָזעס.

6. עס איז נאָך פּאָרלויפיג ניט באוואוסט אויב אַ לאַנגע באהאַנדלונג מיט דיזען עקסטראַקט וועט פיהרען סוף כל סוף צו אַ צושטאַנד וואו דער קראַנקער וועט זיך קענען באגעהן אין גאַנצען אָהן דיזער באהאַנדלונג. עס זיינען נאָך ניט באהאַנ־דעלט געוואָרען גענוג פּאַציענטען און נאָך ניט פאַר אַ גענוג לאַנגער צייט מען זאָל דאָס קענען באשטימען. פּאָרלויפיג שיינט עס, דאָס די ווירקונג פון דיזען עקסטראַקט דויערט בלויז איי־

ניגע שטונדען צייט, און מען מוז דארום אָפּט ווידערהאָלען דיזע איינשפּריצונגען אויב מען וויל אָנהאַלטען זייער ווירקונג.

דער פאַקט איז אָבער, דאָס דיזער עקסטראַקט, וועלכער ווערט יעצט שנעל פאַרבעסערט און פאַרפאָלקאָמט, וועט פיל העלפען אין דער באַהאַנדלונג פון די מעהר ערנסטע פעלע פון דער צוקער-קראַנקהייט און וועט עפענען אַ נייע פעלד פאַר ווייטערע פאָרשונגען ווי אַזוי צו באַקעמפען דיזע ווייט-פאַרשפּרייטע כראָנישע קראַנקהייט — דייעביטיז.